Maro Tya Sudhi Jivo (Gujarati)

Shah, Gunvant

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

ગુણવંત શાહ





મરો ત્યાં સુધી જીવો

સાજું, તાજું અને રળિયામણું જીવન



સંપા : ડૉ. મનીષા મનીષ



આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા. લિ.

eBook

હોલિસ્ટિક હેલ્થ

તન નિરોગી,

મન નિર્મળ અને

માંહ્યલો આનંદથી છલોછલ !

આવું બને ત્યારે કહેવાય

કે માણસ સ્વસ્થ છે.

સદીઓ પહેલાં

વેદના ઋષિએ પ્રાર્થના કરેલી :

'ભગવન્ ! અમારી ચાલ અને

અમારું જીવન ટટ્ટાર હો.'

રોગ કંઈ સાવ નવરોધૂપ નથી

કે વગર બોલાવ્યો પધારે ને રહી પડે.

રોગને પણ સ્વમાન હોય છે.

ગુણવંત શાહ

મરો ત્યાં સુધી જીવો

સાજું, તાજું અને રળિયામણું જીવન

ગુણવંત શાહ

સંપાદન

ડૉ. મનીષા મનીષ



આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા.લિ.

પુસ્તક પ્રકાશક અને વિક્રેતા

110/112, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ

કેશવબાગ

મુંબઈ **400 002**

ટેલિ. **: (022) 22013441**

‘દ્વારકેશ’

રૉયલ એપાર્ટમેન્ટ પાસે, ખાનપુર

અમદાવાદ **380 001**

ટેલિ. **: (079) 25506573**

Web : www.rrsheth.com

E-mail : sales@rrsheth.com

Maro Tyan Sudhee Jeevo

Psycho-lyrical essays on holistic health

Written by Gunvant Shah & Compiled by Dr. Manisha Manish

Published by R.R. Sheth & Co. Mumbai & Ahmedabad

ISBN : 9789351220282

૨, સાંઇ આશિષ સોસાયટી, વિભાગ - ૨, નંદીપાર્ક સોસાયટી પાછળ, પીપલોદ, સૂરત- ૩૯૫ ૦૦૭

મિત્રો, સ્વજનો અને પરિવારને ભેટમાં આપવા જેવું અદ્‌ભુત પુસ્તક

પ્રકાશક

ભગતભાઈ ભુરાલાલ શેઠ

આર. આર. શેઠની કંપની
મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨ અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧

Web : www.rrsheth.com

Email : sales@rrsheth.com

અર્પણ

વિશ્વપ્રવાસી
મનોરમાબહેન પટેલને

પરમાત્માનું ઘર

વિચારોનાં બીજ નાખી એને ફળદ્રુપ બનાવવામાં મારા નિસર્ગોપચારના ગુરુઓ કરતાં પણ વધુ ફાળો જેમણે આપ્યો છે તેમાં ગાંધીબાપુ અને ગુણવંતભાઈનો હું ખાસ ઋણી છું. ગુણવંતભાઈનાં સ્વાસ્થ્ય સંબંધી બધાં લખાણોનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ થયો છે. અહિંસક સમાજને સંબોધીને લખાયેલા મારા પુસ્તકમાં ગુણવંત શાહનાં કેટલાંક અવતરણો ટાંક્યા પછી મેં ઉત્સાહભેર લખ્યું છે: 'ગુણવંતભાઈની વૈચારિક ચાબુકના કેટલાક ફટકારા પણ બરદાસ્ત કરી લઈએ. વારંવાર આવી તક થોડી જ મળે છે?' તેઓ કહે છે :

- 'હરામની કમાણી રોગની આમંત્રણપત્રિકા બની રહે છે.'
- 'કેટલીક ગૃહિણીઓ પતિની થાળીમાં હૃદયરોગ પીરસતી રહે છે.'
- 'એક સમોસું ખાવ તે દિવસે એક કિલોમીટર વધારે ચાલવું રહ્યું!'

આ વિચારોની સાથોસાથ ગાંધીબાપુના વિચારોનું મનન કરીએ. તેઓ કહે છે : 'શરીરની સંપૂર્ણ તંદુરસ્તીનો આધાર માનસિક સ્વાસ્થ્ય છે અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો આધાર સ્વચ્છ નિર્મળ હૃદય છે.' ગાંધીબાપુનું આ એક જ કથન દુનિયાના શ્રેષ્ઠતમ મનોવૈજ્ઞાનિકોનાં ભારેખમ પુસ્તકો કરતાંય વધારે મૂલ્યવાન સત્ય રજૂ કરે છે. નિર્મળ અને વિશાળ હૃદય હોય, તો પરમાત્મા એમાં પોતાનું ઘર વસાવી દે છે.

ગુણવંતભાઈએ આગાહી કરી છે કે ભવિષ્યમાં એક થેરપી જાણીતી થશે જેને 'પ્રામાણિકતા-ઉપચારપદ્ધતિ' કહેવામાં આવશે. તેઓ લખે છે: 'પ્રામાણિકતાથી જીવનારા સીધી લીટીના આદમીના નિરામય અને લાંબા આયુષ્યની શક્યતા વધારે છે.' આધ્યાત્મજગત એટલે જ સ્વાસ્થ્યજગત! ગુણવંતભાઈએ ભલે તબીબીવિદ્યાની તાલીમ ન લીધી હોય, પરંતુ એમણે પોતાનાં લખાણોમાં સંવેદનશીલતા અને મનનશીલતાની ફલશ્રુતિ જેવી માંહ્યલા-આધારિત સુંદર વાતો લખી છે તે માટે ગુજરાતી સમાજ એમનો કાયમને માટે ઋણી રહેશે.

ડૉ. એમ. એમ. ભમગરા

કૉઝી કોના,
૧૯, રવિ સોસાયટી,
લોનાવલા ૪૧૦ ૪૦૧

આભાર

- આ પુસ્તકમાં પ્રગટ થયેલા નિબંધો 'સમકાલીન', 'સંદેશ', 'અભિયાન' અને અન્ય

સામયિકોમાં પ્રગટ થયા હતા.

- પ્રૂફ જોવામાં મદદરૂપ થવા બદલ ડૉ. કિશોર શાહનો આભાર.
- પુસ્તક માટે આમુખ લખનારા ડૉ. એમ. એમ. ભમગરા અમારા પરિવારના જૂના મિત્ર અને સુજ્ઞ વાચક છે. તેઓ વિષયના તજ્જ્ઞ છે અને આરોગ્ય અંગે સમ્યક્ દૃષ્ટિબિંદુ ધરાવનારા છે. તેઓનાં લખાણોમાં ઘણી વાર આ પુસ્તકમાં પ્રગટેલા વિચારોનો ઉલ્લેખ થતો રહ્યો છે. એમનો ખાસ આભાર.
- પુસ્તકમાં અંગત રસ લઈને માવજત કરવા બદલ આર. આર. શેઠની કંપનીના શ્રી ચિંતન શેઠનો તથા પ્રૂફ જોનારા શ્રી ચંદ્રકાંત ભટ્ટનો આભાર.
- આ પુસ્તકમાં પ્રત્યેક પાન પર એક અવતરણ મૂકવાનો ઉપક્રમ રાખ્યો છે તે વાચકોને ગમશે એવી આશા છે. એમાં મદદરૂપ થનારા સૌનો આભાર.
- જૂની ફાઈલો ફેંદીને કેટલાંક લખાણો મને કાઢી આપવા બદલ મારી વહાલી મા અવંતિકાનો આભાર માનું ?
- ગુજરાતીમાં પુસ્તકનું સંપાદન કરવાનો મારો આ પ્રથમ પ્રયાસ છે. ક્યાંક ભૂલ થઈ હોય તો વાચકો જરૂર મારું ધ્યાન ખેંચે.

મનીષા મનીષ

ગીતાજયંતી
૪-૧૨-૨૦૦૩

વાચકોને

આ પુસ્તકમાં સમાવેલા લેખો સ્વસ્થ જીવનની ઝંખના રાખનારા સૌ લોકો માટે છે. કદાચ ડૉક્ટરોને પણ આ પુસ્તક નવું વિચારવા પ્રેરશે. ક્યાંક ક્યાંક જાણીજોઈને મુદ્દાને ઘૂંટવા માટે પુનરાવર્તન કર્યું છે. હું શિક્ષક ખરો ને! જીવનનું બધું રહસ્ય એક સાથે પ્રગટ કરવાની પ્રકૃતિમાતાને ઉતાવળ નથી હોતી. શરીરનાં અને મનનાં ગહન રહસ્યોમાંથી હજી મેડિકલ સાયન્સને માંડ એક ટકાની ભાળ મળી હશે. જે ભાળ મળી તેય ઓછી ઉપકારક નથી. આ પુસ્તક એ ગહન રહસ્યોને વંદન કરવાના ભાવથી લખાયું છે.

ગુણવંત શાહ

રાત્રે ઊંઘ ન આવી?
જરૂર તમે
દિવસે ઉજાગરો વાવ્યો હશે!

ગુણવંત શાહ

ગુણવંત શાહની કૃતિઓ

નિબંધ

કાર્ડિયોગ્રામ

ણ તો લીલાંછમ

વગડાને તસ ટહુકાની

ઝાકળભીનાં પાજિત

વિચાોના વૃન્દાવનમાં

સાઈલન્સ ઝોન

બત્રીસે કોઠે દીવા

ઢાઈ અક્ષ પ્રેમકા

કૅક્ટસ ફ્લાવ

એકાંતના આકાશમાં

વિાટને હિંડોળે

મો ત્યાં સુધી જીવો

પોઢિયે કલવ

પ્રવાસ સંવેદન

આપણે પ્રવાસી પાાવાનાં

નવલકથા

જકણ સૂજ થવાને શમણે

પવનનું ઘ

મૉટેલ

હિન્દી

કૃષ્ણકા જીવનસંગીત

કહીં દૂ જબ દિન ઢલે

ગાંધીજી કે સિદ્ધાંત : નઈ પીઢીકી દૃષ્ટિ

સદા માને સદા

કુણામૂર્તિ બુદ્ધ

મહામાનવ મહાવી

તમિળ

ગાંધી : નવી પેઢીની નજે

શિક્ષણ

અધ્યયન મીમાંસા

શિક્ષણ દર્શન

શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન

વ્યક્તિ વિચા ચિંતન

પૂછતા ન પંડિત

મનનાં મેઘધનુષ

સદા એટલે સદા

કુણામૂર્તિ બુદ્ધ

મહામાનવ મહાવી
શક્યતાના શિલ્પી શ્રી અવિંદ
સાવધાન! એકવીસમી સદી આવી હી છે
ઈશ્વ અલ્લા તે નામ
સબકો સન્મતિ દે ભગવાન
મહંત મુલ્લા પાદી
કૃષ્ણનું જીવનસંગીત
અસ્તિત્વનો ઉત્સવ : ઈશાવાસ્યમ્
સંભવામિ ક્ષણે ક્ષણે
ામાયણ : માનવતાનું મહાકાવ્ય
પતંગિયાની આનંદયાત્રા
પતંગિયાની અવકાશયાત્રા
પતંગિયાની અમૃતયાત્રા
પ્રિયજનને પ્રેમપત્ર
ટહુકો : ગુણવંતવિશેષ (સં. સેુશ દલાલ)
ગાંધીની ઘડિયાળ
કબીા ખડા બાજામેં
ગાંધીનાં ચશ્માં
આત્મકથા
બિલ્લો ટિલ્લો ટચ
કાવ્ય
વિસ્મયનું પોઢ
સુવાક્યો
(૧) ટેલિગ્રામ (૨) ટેલેક્સ (૩) ફેક્સ
અંગ્રેજી
The Symphony of Krishna
Gandhi for the New
Generation
Footprints on the Horizon
The Peerless Sardar
University Goes to Masses
માઠી
શ્રીકૃષ્ણાચે જીવનસંગીત

સંપાદકીય

દેશના કેળવણીકારો એમને ડૉ. ગુણવંત શાહ તરીકે ઓળખે છે. ગુજરાતના સાહિત્યકારો એમને ગુણવંત શાહ તરીકે ઓળખે છે. અમે ઘરનાં સ્વજનો એમને ‘ભાઈ’ તરીકે સંબોધીએ છીએ. હું એમને ‘પપ્પા’ નથી કહેતી, ‘ભાઈ’ કહું છું. તેઓ મારા સૌથી નજીકના મિત્ર પણ છે. પપ્પાને મિત્ર બનાવવાનો ફાયદો એટલો જ કે ક્યારેક એમની સાથે અસંમત થઈ શકાય અને હા, મિત્રગીરી કે દાદાગીરી પણ કરી શકાય. તેઓ ક્યારેક અન્ય લોકોને ખખડાવી નાખે છે, પરંતુ ઘરમાં ઘણુંખરું અમારું જ શાસન ચાલે છે. પરિવારનું લોકતંત્ર સ્નેહાળ હૂંફ સાથે જોડાયેલા વિચાર વિનિમય પર નભે છે. ભાઈએ અમને બગાડી માર્યાં છે, એવો આક્ષેપ અમારા ઘણા વડીલો કરે છે. અમને એ આક્ષેપ ભાઈ જેટલો જ પ્રિય છે. અમારું સદ્‌નસીબ કે અમે ‘બગડ્યાં’!

સંકોચપૂર્વક સુજ્ઞવાચકો સમક્ષ આ પુસ્તક સંપાદન કરવા અંગે મારો અધિકાર અને મારી લાયકાત જણાવી પેટછૂટી થઈ જાઉં. પહેલો વારો અધિકારનો. નાનપણથી એક ટેવ પડી છે : ભાઈની વાતો આત્મસાત્ કરી એનો પ્રમાણસર અમલ કરવાની. એમણે કોઈ વિચારતંતુ મૂક્યો હોય તો એને યથાશક્તિ અને યથામતિ ગ્રહણ કરી ઊંડે ન ઉતાર્યો હોય એવું આજ સુધી બન્યું નથી. હા, પૂરતો વિચાર કરીને હળવેકથી બાજુ પર મૂકવાનું બન્યું છે. આ અને બીજાં પુસ્તકોમાં રહેલા વિચારોને, તેઓ શબ્દાવતરણ પામે એ પહેલાંથી ઓળખું છું. એમની હીંચકા યુનિવર્સિટીની વિદ્યાર્થિની છું અને આરોગ્ય અંગેના વિચારો સાથે મહદ્ અંશે સંમત થાઉં છું એટલે આરોગ્યને સાંકળી લેતા લેખોનું સંપાદન કરવાનો અધિકાર મને મળ્યો એમ હું માનું છું.

હવે વારો મારી લાયકાતનો. આમ તો હું શરૂઆતથી જ bhai appointed editor (ભાઈ-નિયુક્ત-સંપાદક) છું અને હતી. લગ્ન થયાં તે પહેલાંથી તેઓની લેખનપ્રક્રિયા અને મારી ઉંમરનો સુમેળ હતો એટલે લેખક તરીકેના શરૂઆતનાં વર્ષોના બધા જ લેખોને વિચારસ્વરૂપે, લખાયેલા લેખસ્વરૂપે અને પુસ્તકસ્વરૂપે પ્રથમ જોઈ જનારી ટોળકીમાં હું હતી. ભાઈને અમને મોટાભા બનાવવાની ટેવ! કહે : ‘મીની! આ લેખ વાંચીને જોઈ જા, પછી બરાબર લાગે તો છપાવવા મોકલી આપું.’ અમારા ત્રણેયમાં હું સૌથી બુદ્ધુ એટલે આખો લેખ પેલા શકટની નીચે ચાલતા શ્વાનની માફક ચીવટપૂર્વક વાંચી જતી અને ફક્ત બે-ત્રણ સુધારા તજ્જ્ઞની માફક સૂચવતી, જે તેઓ સુધારી પણ લેતા! નાનપણમાં ભાઈની influenceમાં આવી જઈને સુદર્શન ચૂર્ણ ખાતી અને પાણી ન પીતી. ‘સુદર્શન કડવું લાગે છે?’, એમ તેઓ પૂછે તો અડધા મણનું ડોકું હલાવી ‘ના’ પાડતી. (એ ગાળામાં ભાઈ મનોવિજ્ઞાની પાવ્લૉવના ક્લાસિકલ કન્ડિશનિંગના પ્રયોગની influenceમાં હતા) બાની ગેરહાજરીમાં ક્યારેક શાક બળી જતું, તો શાકની જગ્યાએ થાળીમાં તુલસીનાં પાંદડાં ધોઈને પીરસી ભાઈને impress કરી દેતી. આવી વાતોને ધ્યાનમાં રાખીને મને સંપાદનનું કામ સોંપ્યું, એ જ મારી લાયકાત!

હવે વાત પર આવું. વર્ષો પહેલાં અમેરિકાના હેરિસબર્ગ શહેરમાં ભાઈનું પ્રવચન હતું. સંજોગ એવો કે ૫૦-૬૦ માઈલ દૂરના કોઈ સ્થળે આપણા જાણીતા પ્રકૃતિ-ચિકિત્સક ડૉ. મહેરવાન ભમગરા કોઈ મિત્રને ત્યાં મહેમાન હતા. પ્રવચનની ખબર પડી એટલે યજમાનના

પરિવારજનો સાથે તેઓ પ્રવચનના સ્થાને પહોંચી ગયા. ભાઈએ એમને પ્રવેશદ્વાર પર જોયા ત્યારે સુખદ આશ્ચર્ય અનુભવ્યું. હજી બીજું આશ્ચર્ય તો બાકી હતું. ડૉ. ભમગરાએ ભાઈના એક લેખની ઝેરોક્ષ નકલો બતાવીને કહ્યું : 'તમને વાંધો ન હોય તો આ લેખ હું ઑડિયન્સમાં વહેંચવા ઈચ્છું છું.' ભાઈને શો વાંધો હોય? એ લેખની નકલ અત્યારે મારી ફાઈલમાં સામે પડી છે. એ લેખનું મથાળું હતું : 'ગૃહિણી પતિને થાળીમાં હૃદયરોગ પીરસે છે.' ભાઈ અને ડૉ. ભમગરા જૂના મિત્રો. મુંબઈમાં ભાઈનું પ્રવચન હોય અને ડૉ. ભમગરા સભામાં ન હોય એવું બનતું નહીં. ડૉ. ભમગરા હાલ લોનાવલા રહે છે. પુણે જતી વખતે ભાઈ એમને ત્યાં એક રાત રોકાયેલા ત્યારે પ્રાકૃતિક આહાર અને ફળાહારના ચુસ્ત આગ્રહી એવા એ પારસી સજ્જને ભાઈને ગરમ ગરમ ભજિયાં ખવડાવેલાં. ભમગરા સાહેબ પણ મૂળે સુરતના છે, એ જાણ્યા પછી વાચકોને પણ સહજ ભજિયાપ્રેમનું રહસ્ય સમજાઈ જશે.

વાતવાતમાં ભાઈ આરોગ્ય અંગે ત્રણ મુદ્દાઓ સમજાવે છે :

(૧) માણસની ખરી પરીક્ષા જમવાના ટેબલ પર થાય છે. યોગી જમે અને ભોગી જમે એ બેમાં તફાવત છે.

(૨) ટૉયલેટમાં એકલા બેઠેલા માણસે ધ્યાનપૂર્વક શાંતભાવે બેસીને વિચારવું જોઈએ કે ઉત્સર્ગ દ્વારા શરીરના વિકારો ટળી રહ્યા છે.

(૩) આરોગ્યનો સંબંધ ફક્ત શરીર સાથે જ નથી, પણ આરોગ્યની શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક અને આધ્યાત્મિક કક્ષાઓ છે. જૂઠું બોલવાથી પણ આરોગ્યને અસર થાય છે.

ભાઈને ડાયબીટિઝ થયો ત્યારે આંચકો માનસિક હતો. એમને થયું : લય ક્યાં તૂટ્યો? ડૉક્ટરે ત્રણ કારણો સમજાવ્યાં.

(૧) જિનેટિક વારસો

(૨) ટેન્શન અથવા કામનો ભાર (સ્ટ્રેસ)

(૩) ઉંમરની અસર

ઉંમર કરતાં પહેલાં બે કારણો વાજબી ખરાં, પરંતુ પ્રથમ કારણ પ્રસ્તુત ન જણાયું. છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી ભાઈ 'રામાયણ : માનવતાનું મહાકાવ્ય' ગ્રંથ ઉપર કામ કરી રહ્યા હતા. એ કામમાં એમનું involvement એટલું ઊંડું હતું કે તેઓએ ઘરની બહાર જવાનું લગભગ છોડી દીધું હતું. પ્રવાસ કે પ્રવચન હોય તે સિવાય તેઓ ઘરનો ઝાંપો પણ વટાવતા ન હતા. રામાયણનું ભાષ્ય લખતી વખતે સંદર્ભગ્રંથોના થોકડા ડાઈનિંગ ટેબલ પર પડી રહેતા અને બાકીની થોડી જગ્યા જમવા માટે વપરાતી. ક્યારેક ટૂંકી નોંધોની કાપલીઓ ક્યાંક મુકાઈ જતી અને બા પણ એ શોધવાના મહાન કાર્યમાં જોડાઈ જતી. ઘરમાં ટેન્શનનો પારો ઊંચો જતો રહેતો. કાપલી મળી જાય પછી ઘર નોર્મલ થતું. તેઓ અમને કહેતા : 'આ રામાયણ કદાચ સાંઈ મકરન્દ દવે પણ વાંચે અને કોઈ મગનભાઈ પણ વાંચે. મારા ટેન્શનનું રહસ્ય એ છે કે આ બે વચ્ચે મેળ કેમ પાડવો. સાંઈ મકરન્દને ગ્રંથ વાંચીને એમ ન લાગવું જોઈએ કે એમાં કોઈ દમ

નથી અને મગનભાઈને એમ ન લાગવું જોઈએ કે આ ગ્રંથ એમની પહોંચની બહાર છે.' ડાયબીટિઝ થયો ત્યારે ભાઈએ અમને કહ્યું : 'આ ડાયબીટિઝ રામનો આપેલો છે, માટે ભલે રહ્યો.' એ આખીય ગડમથલનો લેખ છે : 'ફાટી મૂઓ ડાયબીટિઝ !'

આરોગ્યની વાત આવે છે ત્યારે ખૂબ સ્થૂળ કક્ષાએ ફક્ત માંદગીના અભાવની વાત થાય છે. આજકાલ એમાં એટલી બધી 'પથીઓ' જોડાઈ ગઈ છે કે કન્ફ્યુઝ થઈ જવાય છે. ક્યારેક વિરોધાભાસ જણાય છે અને આરોગ્યને પણ રાજકીય કે ધાર્મિક રંગ લાગ્યો હોય તેમ એક 'પથી' બીજી 'પથી'ની ક્ષતિઓ પર વધારે ચિંતન કરે છે. આવા માહોલની વચ્ચે આ લેખોનો સૂર એટલો જ કે આરોગ્યનો ઈજારો ફક્ત શરીરનો નથી. આરોગ્યને પણ શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક અને આધ્યાત્મિક કક્ષાએ પોતાના સમગ્ર અસ્તિત્વને 'સાંભળીને' સમજવું પડે.

આ પુસ્તકમાં પ્રગટ થયેલા લેખો લોકોને રોગમુક્ત થવાની અને સ્ફૂર્તિમય તથા આનંદમય જીવનની પ્રેરણા આપશે. ક્યારેક પંપાળીને તો ક્યારેક ઢંઢોળીને અને ક્યારેક (ડૉ. ભમગરા કહે તેમ) ચાબુક ફટકારીને ભાઈ વાચકને વિચારવા માટે મજબૂર કરે છે. એમની આગવી શૈલીમાં પ્રગટ થયેલાં કેટલાંક ચોટદાર વિધાનો મને ગમી ગયાં છે. તેઓ લખે છે :

- 'ભોજન પછી તૃપ્ત થયેલો માણસ ઓડકાર ખાય છે. ઓડકાર આખરે શું છે? ખાઈ લીધા પછીના દિવ્ય પરિતોષની એ પહોંચ-રસીદ છે.'
- 'ઑપરેશન થિયેટર જીવનમંદિર છે અને મૃત્યુમંદિર પણ છે. એ મંદિરના પૂજારીને લોકો ડૉક્ટર કહે છે.'
- 'ક્યારેક અત્યંત ભવ્ય બંગલામાં ગોઠવાયેલા ભપકાદાર ડાઈનિંગ ટેબલની ફરતે કેટલાંક પાત્રો બેઠેલાં હોય છે. થોડાંક નામો આ પ્રમાણે છે : મિસ્ટર એન્ડ મિસિસ બ્લડપ્રેશર, મિસ ડાયબીટિઝ, ક્ષયકુમાર, કૅન્સરચંદ્ર, સંધિવા સિંહ, અનિદ્રાદેવી, ટેન્શનલાલ, શ્રીમતી કમ્મરકુંવરબા, હૃદયરોગ આયંગર, સરદર્દ અબ્દુલ્લા ઈત્યાદિ.' (મનમાં ચિત્ર કલ્પી જુઓ તો!)
- 'કલાપીની "ગ્રામમાતા" હવે કદાચ પ્યાલામાં શેરડીના રસને બદલે કોકાકોલા રેડશે.'
- 'શિયાળો ઘડપણને ડિંગો બતાવવા માટેની સાધના કરવા સારું સર્જાયેલી ઉત્તમ ઋતુ છે.'
- 'શાણો સમાજ નિર્માણ પામશે ત્યારે હાસ્યકલાકારને મેડિકલ મિશનરી ગણવાનું શરૂ થશે.'
- 'વર્ષગાંઠની ઉજવણીમાં વિચારવાનું ચૂકી જવાય છે. મૂર્ખ લોકો કેક કાપતી વખતે એટલું પણ નથી વિચારતા કે કેટલું જીવન કપાઈ ગયું!'
- 'હૃદયરોગ મફતમાં નથી મળતો. એને માટે વર્ષો સુધી તૈયારી કરવી પડે છે. હૃદયરોગ એટલે અપમાનિત હૃદયનો હાહાકાર!'
- 'સ્વાદ જો દેહ ધારણ કરે તો મહાત્મા ગાંધી પર જરૂર બદનક્ષીનો દાવો માંડે.'
- 'વાનગીઓનાં નામરૂપ જૂજવાં પણ અંતે તો ખાંડની ખાંડ હોય છે.'
- 'મનમાં વહેમ પડે છે કે રોજ વિશ્વનાં કતલખાનાંમાં કપાઈ મરતાં અબજો મૂંગાં પ્રાણીઓની ચીસ એઈડ્ઝ બની ગઈ કે શું ?'

તિબેટના લામા કહે છે કે મનુષ્ય તરીકે જન્મ લેવો એ તો ખૂબ rare સંજોગ છે. મોક્ષ અથવા પરમ જ્ઞાન મેળવવા માટેનું સંપૂર્ણ વાહન-સાધન આપણું શરીર છે. સૂફી પરંપરાની એક વાર્તામાં રાતે જમવામાં એક કોળિયો વધારે લેવાથી બંદગીમાં ફકીરને ખલેલ પહોંચ્યાનો

ઉલ્લેખ છે. હિંદુ વિચારધારા પ્રાચીન સમયથી શરીરને મંગલ મંદિર અને બ્રહ્માંડનું પ્રતીક માને છે. પિંડે તે બ્રહ્માંડે! સેન્ટ પૉલે ખ્રિસ્તીધર્મને જે સંસ્થાકીય સ્વરૂપ આપ્યું, તેમાં શરીરને પાપનું મૂળ ગણાવ્યું છે. ભારતના અર્વાચીન ઋષિ શ્રી અરવિંદ કહે છે કે પહેલાં શરીરને આત્મજ્ઞાનમાં અવરોધક તરીકે ગણાવાતું હતું, પણ હવે તેને મદદરૂપ સાધન તરીકે ગણાવવામાં આવે છે.

આપણે આપણા ખોળિયાને શો દરજ્જો આપીએ છીએ? આ પ્રશ્ન મહત્ત્વનો છે. આપણા શરીરમાં અને બ્રહ્માંડમાં વ્યાપેલા લયને પામવાની આપણી શક્તિ પર એ પ્રશ્નના જવાબનો આધાર રહે છે. મૌન વડે લયલીન થવાની શરૂઆત થાય એ માટે આટલા નિબંધો પૂરતા ખરા?

મનીષા મનીષ

આ આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

ગુજરાતી પ્રજાએ આ પુસ્તક માટે જે ઉમળકો બતાવ્યો છે તે કલ્પના બહારનો ગણાય. જૂની પેઢી અને નવી પેઢી વચ્ચેનો સેતુ ધ્યાનમાં રાખવા જેવો છે. બંને પેઢી તંદુરસ્તી માટે સભાન છે અને સૌને લાંબું જીવવાનું ગમે છે. પૂરી તંદુરસ્તી વગર લાંબું જીવવું એ અભિષાપ છે. જો યુવાની સડેલી હોય તો એ પણ ઘડપણનું જ બીજું નામ છે. જો ઘડપણમાં તનનો અને મનનો થનગનાટ હોય તો એ ઘડપણ પણ યુવાનીનું બીજું નામ છે.

ગુણવંત શાહ

અનુક્રમ

મરો ત્યાં સુધી જીવો

તિબેટમાં એક લોકકથા પ્રચલિત છે. સમુદ્રમાં ક્યાંક કાચબો તરતો હોય છે, જે દસ હજાર વર્ષમાં એક વાર પોતાનું ડોકું પાણીની સપાટીની બહાર કાઢે છે. સમુદ્રમાં ક્યાંક લાકડાનું એક ચકરડું તરતું હોય છે. કાચબો જ્યારે ડોકું બહાર કાઢે ત્યારે એ ચકરડું એની ડોકમાં પરોવાઈ જાય તે ઘટના જેટલી દુર્લભ છે, તેટલી જ દુર્લભ ઘટના મનુષ્યજીવન પ્રાપ્ત થાય તે ગણાય. જીવન એટલું તો મૂલ્યવાન છે કે એની આગળ બીજી બધી જ બાબતો ગૌણ બની જાય છે.

મૃત્યુ જેટલી નિશ્ચિત ઘટના બીજી કોઈ નથી. સાધુચરિત શ્રીકાંત આપટેજીએ પત્રમાં લખેલું : 'તમે મરો ત્યાં સુધી જીવો.' આ વાક્યમાં સાજા, તાજા અને રળિયામણા જીવનનો મર્મ સમાયો છે. આપણે ખરા અર્થમાં 'જીવીએ' છીએ ખરા? જીવી ખાવું અને જીવી જવું, એ બે બાબતો વચ્ચેનો તફાવત સૂક્ષ્મ છે. સુંદર રીતે જીવવું એ પ્રત્યેક મનુષ્યનો વિશેષાધિકાર છે.

જેઓ શ્રમજીવી નથી એવા સૌએ તબિયતની જાળવણી માટે મથવું પડે છે. શ્રમજીવીની તબિયત અશુદ્ધ પાણી અને અપૂરતા આહારને કારણે બગડે છે. બુદ્ધિજીવીની તબિયત બેઠાડુ દિનચર્યા અને અતિ-આહારને કારણે લથડે છે. શ્રમજીવી અને બુદ્ધિજીવી ઉપરાંત એક ત્રીજો વર્ગ પણ વિસ્તરતો જાય છે. એ છે, ધનજીવી સુખવાદી લોકોનો વર્ગ. ધનજીવી સુખવાદીઓ ખૂબ ખાય છે, ખૂબ પીએ છે અને ખૂબ ખર્ચે છે. આ ત્રણે વર્ગના લોકોમાં સંતાયેલો એક નાનો વર્ગ એવા લોકોનો છે, જેઓ આરોગ્યમય જીવન માટે શું કરવું તેની સમજણ ધરાવે છે. આ વર્ગના લોકો મરે ત્યાં સુધી પ્રમાણમાં સારી રીતે જીવવા માટે મથનારા છે. તેઓ માંદગીના ખાટલાથી ડરનારા છે. આવા લોકો હવે ખાસા જાગી ગયા છે. તેઓ ખાય છે, પણ ખાતી વખતે કૅલરીનું અને બ્લડ-સ્યુગર-લેવલનું ધ્યાન રાખે છે. તેઓ વજનકાંટાનો આદર કરે છે, તેઓ ઝડપભેર ચાલવા માટે સવારે નીકળી પડે છે. તેઓ વ્યસનથી દૂર રહેવા ઉત્સુક છે. તેઓ સાધુ નથી, તોય સંયમ જાળવવાની કળાનું મહત્ત્વ સમજે છે. તેઓ નિયમિતપણે બ્લડ-ટેસ્ટ કરાવે છે. તેઓ ચા કે કૉફીના કપમાં માંડ અડધી ચમચી ખાંડ નાખે છે. જેઓ આરોગ્યની જાળવણી અંગે જાગી ચૂક્યા છે તેવા લોકોના જીવનમાં ઘડપણનાં અણગમતાં પગલાં થોડાં મોડાં થતાં હોય છે. એમની સ્ફૂર્તિને ઉમરનો અભિશાપ નડતો નથી. આવા જાગૃત લોકોની સંખ્યા ધીમી પણ ચોક્કસ ગતિએ વધી રહી છે. વીમા કંપનીઓના આ વહાલા ગ્રાહકો મેડિકલ સ્ટોર પર ભાગ્યે જ જાય છે.

પૈસા અને કૅલરી યોગ્ય રીતે ખર્ચી જાણે એવા નાગરિકોની સંખ્યા વધતી રહે તે ઇચ્છનીય છે. આળસુ કોને કહેવો? જે મનુષ્ય શરીરમાં પધરાવેલી કૅલરી ખર્ચવામાં કંજૂસાઈ કરે તે આળસુ કહેવાય. રોગની સાવકી માતાનું નામ આળસગૌરી છે. દેશમાં કરોડો ગરીબોને આળસ મરડવાનો વૈભવ મળ્યો નથી. તેઓને કદી ડાયબીટિઝ થતો નથી. એ તો સુખીસંપન્ન લોકોનો લાડકો રોગ છે.

આપણા શરીર સાથેનો આપણો પરિચય ઉમર સાથે વધતો રહેવો જોઈએ. આયુર્વેદના વૈદ્ય એને માટે 'પ્રકૃતિ' શબ્દ પ્રયોજે છે. પ્રત્યેક માણસ પોતાની આગવી 'પ્રકૃતિ' લઈને જન્મ્યો

છે. પ્રકૃતિ કેવળ શારીરિક નથી હોતી, એ માનસિક અને આધ્યાત્મિક પણ હોય છે. માણસ પોતાની પ્રકૃતિને પામી જાય તો અડધા રોગો આપોઆપ ટળી જાય. ક્રોધી પ્રકૃતિનો માણસ રોગને આમંત્રણ આપતો હોય છે. અશાંત પ્રકૃતિનો માણસ બ્લડપ્રેશરને નોતરતો હોય છે. જૂઠું બોલનારને ખબર પણ નથી પડતી કે પ્રત્યેક જૂઠ એના મનો-આધ્યાત્મિક લયને ખોરવે છે. રોગ એટલે જ લયનું ખોરવાવું. આમ લોકો જેને 'તબિયત' કહે છે, તે માત્ર શારીરિક બાબત નથી. શરીર, મન અને આત્મા (માંહ્યલા) વચ્ચે અતૂટ સંબંધ રહેલો છે. કોઈ માણસ ખૂન કર્યા પછી ઘરે આવીને છાનોમાનો સૂઈ જાય તોય એના માંહ્યલાને પહોંચેલી ખલેલ મનને વિક્ષુબ્ધ કરે છે અને વિક્ષુબ્ધ મન શરીર પર સીધી અસર પહોંચાડે છે. ઊંડાણથી વિચાર કરીએ તો જરૂર સમજાય કે રોગથી બચવામાં મનુષ્યની સહજ પ્રામાણિકતાનો ફાળો નાનોસૂનો નથી હોતો. આરોગ્યને આવી અખિલાઈપૂર્વક જોવાની કળા વિકસે તો સ્વસ્થ રહેવાનું શક્ય બને. સ્વસ્થ હોવા સાથે સ્વાસ્થ્યનો આવો ગાઢ સંબંધ છે. 'સ્વાસ્થ્ય' માટે અંગ્રેજીમાં યોજાતો 'હેલ્થ' શબ્દ સાવ અધૂરો છે. સ્વાસ્થ્યનો સંબંધ તન, મન અને માંહ્યલા સાથે રહેલો છે.

આપણું શરીર રોજ રોજ સતત આપણને કશુંક કહેતું જ રહે છે. થોડોક સમય વીતે એટલે મોટું આંતરડું કશુંય બોલ્યા વગર કેવળ શાંત અણસારા મોકલીને કહે છે : 'હવે તું બધાં કામો પડતાં મૂકીને સંડાસ તરફ ચાલવા માંડ.' ઘણા લોકો એ અણસારાનો અનાદર કરીને કામમાં રોકાયેલા રહે છે. આમ કરવું એ મોટા આંતરડાનું અપમાન છે. આ જ રીતે આપણને તરસના, ભૂખના, થાકના, અપચાના, માથાના દુખાવાના અને પેટ ભારે હોવાના અણસારા મળે છે. એ અણસારા જો આપણને શબ્દોના માધ્યમથી કે કૉમ્પ્યૂટર દ્વારા મળ્યા હોત તો આપણી સમજમાં ઝટ આવી જાત. પ્રકૃતિના આવા અણસારા સાવ બોલકણા નથી હોતા. એ જ રીતે કોઈ ખોટું કામ કરતી વખતે પણ માંહ્યલાના અણસારા મળે છે. પ્રકૃતિના આવા સૂક્ષ્મ અણસારા, એ તો માંહ્યલાએ મોકલેલા અણસારા ગણાય. આવા અણસારાની અવગણના કરવી એ પણ એક પ્રકારની નાસ્તિકતા ગણાય. 'તબિયત સારી છે,' એમ કહેનાર માણસ વાસ્તવમાં કહી રહ્યો હોય છે કે : 'ભગવાનની કૃપાથી તન, મન અને માંહ્યલાને શાંતિ છે.'

જાગી ગયેલા માણસને જે સમજાય છે, તે ક્યારેક દાક્તરને પણ નથી સમજાતું. આપણી છાતીમાં મૂકવામાં આવેલા બે ફુગ્ગાને ફેફસાં કહે છે. ઊંડા શ્વાસ દ્વારા એ ફુગ્ગા ખાસા ફૂલે તેવું વારંવાર બનવું જોઈએ. ખરી ભૂખે ખાવાની ટેવ પડે તો સ્વાદનું સૌંદર્ય જામે. દિવસમાં એક વાર તો પરસેવો વળે તેવો શ્રમ શરીરને મળવો જ જોઈએ. એ માટે કસરત અનિવાર્ય છે. ચાલવાની કસરત પણ કેવળ શારીરિક કર્મકાંડ શા માટે બને? સવારે માણસ ચાલવા નીકળે ત્યારે દેવદૂતો એના કાનમાં સારા સારાવિચારો કહી જાય છે. માફકસરની સેક્સ તંદુરસ્તી માટે ઉપકારક છે. ખાંડ-મીઠું-તેલ-મરચું પેટમાં જેટલાં ઓછાં પધરાવીએ તેટલો લાભ છે. તેલના ભાવ વધે તેમાં સમાજને લાભ છે. રસોઈયાઓ જમણ વખતે મીઠું-મરચું-ખાંડ-તેલ છૂટથી ધમકાવે છે. તેઓને કોઈકે તાલીમ આપવી જોઈએ. આરોગ્યને એક અવસર આપવાની જરૂર છે. ઘણા લોકો ખાઈખાઈને મરે છે. ઘણા પી-પીને મરે છે. ઘણા કમાઈ-કમાઈને મરે છે. બહુ ઓછા જીવી-જીવીને મરે છે!

રોગ ગમે ત્યારે ગમે તે દિશામાંથી વાઘની માફક ત્રાટકે છે. આ બાબતે માણસ લાચાર છે, તોય સાવ લાચાર નથી. એની પાસે રોગ સામે લડવા માટે એક જ શસ્ત્ર છે : પ્રતિકારશક્તિ. માણસે એ શક્તિ ન ઘટે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. આ ક્ષણે મલેરિયા નથી થયો એનો અર્થ એટલો જ કે તમારા શરીરમાં રહેલા શ્વેતકણની વિરાટ સેનાએ એ ક્ષણ સુધી મલેરિયાનો મુકાબલો કરવામાં સફળતા મેળવી છે. લોકો વાતવાતમાં એ પ્રતિકારને રેઝિસ્ટન્સ કહે છે. આરોગ્યની સંકલ્પના વિશાળ છે અને તેમાં રેઝિસ્ટન્સ એક અતિ મહત્ત્વનો અંશ છે.

રેઝિસ્ટન્સ ખૂટી પડે ત્યારે કોઈ પણ રોગ આપણા પર તૂટી પડવા આતુર હોય છે. એમાં કોઈ પસંદગી નથી હોતી.

ડૉક્ટર ન હોય છતાંય સ્વસ્થ માણસને કેટલાંક એવાં સત્યો જડે છે, જેમનો સ્વીકાર મેડિકલ સાયન્સ પણ કરે છે. ધ્યાન પણ આરોગ્ય માટે ઉપકારક છે એવું હવે સ્વીકારાય છે. અદેખાઈ કરનારને એસિડિટી થવાનો સંભવ વધારે રહે છે. ચપળતા સારી, પણ બિનજરૂરી ઉતાવળ અને હાયવોય રોગની આમંત્રણપત્રિકા બની રહે છે. મન અને શરીર વચ્ચેની પરસ્પરતાની એક સાબિતી રોગ છે અને બીજી સાબિતી આરોગ્ય છે. ડૉક્ટરો ક્યારેક તાણમાં રહેતા હોય છે. જોખમકારક ઑપરેશન કરતી વખતે ડૉક્ટર ખાસી તાણમાં હોય છે. ડૉક્ટર માટે એ પ્રૉફેશનલ હઝાર્ડ (વ્યાવસાયિક જોખમ) ગણાય. આપણું મન કદાચ વાજબી તાણ સહન કરવા સક્ષમ હોય છે. માણસનું શરીર એના માલિકની નાની ભૂલો માફ કરવા જેટલું ઉદાર હોય છે.

જે માણસ ડૉક્ટર ન હોય તે વધારે તો શું લખી શકે? આજના સુખી માણસને રોગ તરફ ધકેલનારી ઘટનાને લોકો 'પાર્ટી' કહે છે. બાબાની વર્ષગાંઠ હોય કે લગ્નતિથિ હોય, લોકો પાર્ટી યોજવા આતુર હોય છે. આનંદ વહેંચવો એક વાત છે અને દેખાડો કરવો બીજી વાત છે. લગ્નના રીસેપ્શનમાં વાનગીઓની લાઈન લાગી જાય છે. માણસનો રહ્યોસહ્યો સંયમ પણ તૂટી પડે છે. પાર્ટીમાં ખાધા પછી બીજે દિવસે પેટ બગડે છે. જેનું પેટ બગડે તેનો દિવસ બગડે છે. આવા કેટલાય બગડેલા દિવસો ભેગા થાય ત્યારે જીવન બગડે છે.

સાજા હોવું એટલે શું? શબ્દકોશમાં 'સાજું' એટલે 'તંદુરસ્ત', 'ભાંગેલું નહીં એવું' અને 'આખું', એમ ત્રણ અર્થો આપવામાં આવ્યા છે. આમ સાજા હોવાનો સંબંધ કેવળ શારીરિક તંદુરસ્તી સાથે નથી પણ આપણા સમગ્ર (અખિલ) અસ્તિત્વની તંદુરસ્તી સાથે છે. તાજા હોવું એટલે મનથી સ્ફૂર્તિવાળા હોવું. સ્વસ્થ હોવું એટલે માંહ્યલાના મિત્ર હોવું. જીવન સાજું, તાજું અને સ્વસ્થ હોય તો જ સુખ ટકી શકે. ખરી ભૂખે ખાવું, તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીવું અને થાક લાગે ત્યારે ઊંઘી જવું! શું સાવ સહજપણે આ ત્રણ બાબતો પાળવામાં કોઈ કષ્ટ પહોંચે ખરું? ખાટલામાં પડયા પડયા લાંબા સમય સુધી કણસવાનું કષ્ટ ટાળવા માટે પણ આરોગ્યને એક અવસર આપવો સારો.

આરોગ્યની ચાવી જડી છે. સાવ ટૂંકમાં તે અહીં પ્રસ્તુત છે :

રોજ ચાલવાનું રાખો.
પરસેવો વળે ત્યાં સુધી ચાલો.
શરૂઆતમાં સુગર બળે છે
અને પછી ચરબી બળે છે.
જે બળ્યું તે જ ફળ્યું!
ચલના જીવન કા નામ,
ચલતે રહો સુબહ-શામ!



ખારેક ખાધી એ વાતને કેટલાં વર્ષ થયાં?

ઘરમાં એક પ્રયોગ કરવા જેવો છે. કમરખ નામનું ફળ બજારમાંથી ખાસ લાવીને બાળકોને પૂછવું : 'આ ફળનું નામ શું?' ઘણુંખરું જવાબ નહીં મળે. કેટલાં બાળકોએ કમરખીનું ઝાડ જોયું હશે? કમરખની ખટાશ સાવ અનોખી હોય છે. ધીરે ધીરે કમરખ જીવનમાંથી અલોપ થતું જાય છે. સંસ્કૃતમાં કમરખને 'કર્મરંગ' કહે છે.

બીજો પ્રયોગ પણ કરવા જેવો છે. તાડના મધુર ફળને તાડફળી કહે છે. બહુ ઓછાં બાળકોએ તાડફળી જોઈ હશે કે ચાખી હશે. તાડ જેવા ઊંચા ઝાડને જોઈને ઘણાખરા લોકોને તો ખ્યાલ જ નથી આવતો કે એને ફળ હોઈ શકે. શબ્દકોશમાં એ ફળને 'તાડગોળો' તરીકે ઓળખાવ્યું છે, પરંતુ વ્યવહારમાં એ શબ્દ ઝાઝો પ્રચલિત નથી. તાડના રસમાંથી બનતો તાડગૉળ ચૉકલેટ જેટલો મીઠો લાગે. મોટા ભાગે નવી પેઢી તાડ અને ખજૂરીમાંથી વહેતા અમૃત જેવા મધુર રસ નીરાથી અજાણી રહી ગઈ છે. શિયાળાની સવારે તાજો નીરો પીવા માટે તાપી નદી તરીને અમે સામે પાર આવેલા સિંગણપોર ગામે જતા અને માતપિતા ન જાણે એમ ફરીથી તાપી તરીને ચૂપચાપ ઘરે આવી જતા. શિયાળાની કડકડતી ઠંડીમાં તાપીનું પાણી ટાઢુંબોળ લાગતું, પણ નીરો પીવાનો લોભ છૂટતો નહીં. ચાર આના (પાવલી) પાણીમાં પડી ન જાય તેથી ચડ્ડીની ઓટીમાં દબાવતા. નીરાની મધુરતા કુદરતી અને તેથી સાવ અનોખી. વૃક્ષના થડ દ્વારા ધરતીમાંથી કેટલું માધુર્ય વૃક્ષને ચોથે માળે છેક ટોચ પર પહોંચ્યું હશે? આજે પણ એ વિસ્મય કુંવારું જ રહ્યું છે. ક્યાંક નીરા કેન્દ્ર પર નીરો મળી જાય ત્યારે ઉંમર ખરી પડે છે અને બાળપણ ઊગી નીકળે છે. કોકાકોલાની બાટલી મોંએ માંડનારી પેઢીને હવે કદાચ નીરો નહીં પણ ભાવે. એમાં નીરાનો કોઈ વાંક નથી. કદાચ જમાનો બદલાય તેમ સ્વાદ પણ બદલાતો હશે.

વડોદરામાં થોડા મહિનાઓ પર એક અનોખો લગ્ન-સમારંભ ગોઠવાયો. ઘરના આંગણાની હરિયાળી પર માત્ર ૭૫ જેટલાં ખાસ મિત્રો અને સ્વજનો શિયાળાની સવારે એકઠાં થયાં. વર કે કન્યા માટે અજાણ્યો એવો એક પણ ચહેરો ત્યાં ઊભેલાં વૃક્ષો વચ્ચે અટવાતો ન હતો. આર્યસમાજ વિધિથી લગ્ન કરાવનાર બે સ્ત્રીઓ હતી અને તેમાંની એક તો વરરાજાની સગી ફોઈ થાય. બંને બહેનો શુદ્ધ ઉચ્ચાર સાથે વેદમંત્રો બોલતી જાય અને વિધિ પ્રમાણે હોમહવન કરતી જાય. આસપાસ બેઠેલાં સૌ સ્વજનો વિધિમાં ભાવપૂર્વક સામેલ થયાં. નહીં કોઈ કોલાહલ કે નહીં ભીડ! જો લગ્નવિધિ ઘોંઘાટ અને ગોટાળા વચ્ચે જ પતાવવાની કે પતાવી મારવાની હોય તો એ કરવી જ શા માટે? પવિત્ર ગણાતી વિધિ વચ્ચે સૌ મિત્રોએ કાન દઈને વેદમંત્ર સાંભળ્યો : 'સ્વસ્તિ ન ઈન્દ્રો વૃદ્ધશ્રવાઃ... સ્વસ્તિ નઃ બૃહસ્પતિર્દધાતુ ||' ઈન્દ્રને 'વૃદ્ધશ્રવા' કહ્યો કારણ કે તેની શ્રવણ કરવાની શક્તિ અદ્‌ભુત છે. એ સૂર્યનો પ્રતિનિધિ છે. સૂર્ય પોષણ કરનારો (પૂષન) છે. બૃહસ્પતિ શબ્દનો સ્વામી છે. મંત્રમાં દેવોના અનુગ્રહની યાચના છે.

લગ્નવિધિ પૂરી થઈ પછી ઘરના ડ્રોઈંગરૂમમાં સ્વચ્છ પાથરણાં પર પલાંઠી વાળીને સૌ નિરાંતે જમ્યાં. સુરતી રસોઈયાએ કેસર- બદામ અને ચોખ્ખા ઘીથી મઘમઘતી લાપસી બનાવેલી. કતારગામની પાપડીનું ઊંધિયું હતું અને સાથે કેળાંમેથીનાં ગરમ ગરમ ભજિયાં હતાં.

દાળ (ડખું)નો સ્વાદ પણ મૂળે સુરતી કુળનો હતો. ભોજનને અંતે સૌએ તાજી વલોવેલી (લસ્સી નહીં) છાશ ધરાઈને પીધી. સંસ્કૃતમાં સુભાષિત છે : ભોજનાન્તે તક્રમ્ પેયમ્ તક્રમ્ શક્રસ્ય દુર્લભમ્ | (ભોજનને અંતે છાશ પીવી જોઈએ, છાશ તો ઈન્દ્ર એટલે કે શક્રને પણ દુર્લભ છે). છેવટે વડોદરાનાં પ્રખ્યાત શિંગોડા પાન વહેંચાયાં.

આજકાલ રીસેપ્શનમાં બુફેનાં ટેબલો પર પંજાબી વાનગીઓનું આક્રમણ થતું હોય છે. લોકો ઊભા ઊભા ઋષભશૈલીથી ચાર-પાંચ જાતની મીઠાઈઓ ઉપરાંત મલાઈ-કોફતા, પાલક-પનીર, દાલ ફ્રાય, દાલ-મખની, મટર-પનીર, પનીર ટિક્કા મસાલા, વેજીટેબલ કોલ્હાપૂરી, છોલે ભટુરે, પુલાવ, બિરિયાની, સ્પ્રિંગરોલ, દિલ્હીચાટ (પાણીપૂરી, સેવ પૂરી, પાપડી ચાટ, દહીં બટાટા પૂરી ઈત્યાદિ) ખાતી વખતે મિત્રો સાથે વાતો કરતા રહે છે. ચાવીને ખાય એ બીજા! ડિઝર્ટમાં પુડિંગ, આઈસક્રીમ, કુલફી, જેલી વિથ આઈસ્ક્રીમ કે ફ્રૂટડિશ હોય છે. જમતાં પહેલાં છોકરાંને માટે પોપકોર્ન અને છીણેલા બરફના શરબતી ગોળાની વ્યવસ્થા હોય છે, જ્યાં મોટેરાં પણ જલજીરા કે સૂપ પીધા પછી પહોંચી જાય છે. છેક છેવટે ગળ્યા મુખવાસનાં વિવિધ પેકેટો ઉપરાંત અનેક જાતનાં પાન તૈયાર હોય છે. બધી જ વાનગીઓમાં ખાંડ, મીઠું, મરચું અને ઘી-તેલ ભરપૂર હોય છે.

ભોજન પછી તૃપ્ત થયેલો માણસ ઓડકાર ખાય છે. ઓડકાર આખરે શું છે? ખાઈ લીધા પછીના દિવ્ય પરિતોષની એ પહોંચ-રસીદ છે. મહાનગરની દોડધમાલે માણસ પાસેથી નિરાંત છીનવી લીધી છે. ઓડકાર એટલે નિરાંતે જમ્યાનો પુરાવો. સુરતમાં મારી પાડોશમાં સદ્‌ગત કવિ જયંત પાઠક રહેતા હતા. ભોજન લીધા પછી તેઓ જે ઓડકાર ખાતા તે મને સંભળાતો. બ્રાહ્મણો ભોજન વખતે ખોટી ઉતાવળ નથી કરતા. તેઓ અન્નબ્રહ્મનો આદર કરનારા છે. જયંતભાઈને ખબર પણ નહીં હોય કે એમનો પાડોશી એમના બ્રાહ્મણિયા ઓડકારની અદેખાઈ કરતો હતો. દિવસે દિવસે ઓડકારની સંખ્યા ઘટતી જાય છે અને હૃદયરોગના હુમલાની સંખ્યા વધતી જાય છે. બેઠા બેઠા ખાવાની જગ્યાએ ઊભા ઊભા ખાવાનું શરૂ થયું અને હવે ચાલતા ચાલતા કે દોડતા દોડતા ખાવાનું પણ શરૂ થશે. પ્રગતિ એટલે જ નિરાંતની અધોગતિ!

તમે ખારેક ખાધી, એ વાતને કેટલાં વર્ષો થઈ ગયાં? નાના હતા ત્યારે લગ્ન વખતે કાકી-માસી-વેવણ ખૂમચો લઈને પતાસાં કે અખરોટ કે આલૂ વહેંચવા નીકળતાં. નાનડિયાં ઝૂંટાઝૂંટ કરતાં. બારણાં અને બારસાખ વચ્ચે અખરોટ દબાવીને કોચલું જુદું પાડ્યા પછી એનો ગલ ખાવાની મજા પડતી. આલૂ ખાઈ લીધા પછી સખત પડ પથરા વડે તોડીને નાની બદામ જેવી મીંજ ખાવાની મજા પડતી. બાળકો માટે હવે ખારેક, અખરોટ, કાજુ, આલૂ, લાલ દ્રાક્ષ, કાળી દ્રાક્ષ, બદામ, પિસ્તાં, ખજૂર, અંજીર અને ચારોળી ખાવાને બદલે સ્વાદ વધારવા માટે વાનગીઓમાં ઉપરથી ભભરાવવાનો મેવો બનતાં જાય છે.

સૂકા મેવા મોંઘા છે, પરંતુ કૅડબરી કે અમૂલ ચૉકલેટ જેટલાં મોંઘા નથી. એક ગૃહિણીએ પોતાનાં બાળકો માટે યુક્તિ કરી. એણે બાળકોને કહ્યું : ‘આજે હું તમને કૅડબરી-ખજૂર અને કૅડબરી-કાજુ ખવડાવીશ.’ યુક્તિ સફળ રહી. માણસને જે મોંઘું ન પડવું જોઈએ તે મોંઘું પડે છે અને જે મોંઘું પડવું જોઈએ તે મોંઘું નથી પડતું. ગુટખા મોંઘા નથી પડતા, પરંતુ ફળો મોંઘાં પડે છે. નવી પેઢી વધારે પડતી સ્માર્ટ છે. એને શું ખાવું, ક્યારે ખાવું, ક્યાં ખાવું, કેટલું ખાવું અને કેટલી વાર ખાવું તે નથી સમજાતું. એને શું ન ખાવું તેની પણ ખબર નથી. એ ગમે ત્યાં, ગમે ત્યારે, ગમે તેમ, ગમે તે અને ગમે તેટલું ખાઈ શકે છે અને વળી ‘પી’ શકે છે. નવી પેઢીનું પ્રિય ગીત છે : ‘રાતકો ખાઓ પીઓ, દિનકો આરામ કરો.’

હવે નવી પેઢી થોડીક જાગી ચૂકી છે. તંદુરસ્તી અંગેની સભાનતા વધતી જાય છે. સ્ત્રીઓ સૌંદર્ય અને તંદુરસ્તી અંગે સભાન બની છે. નવી પેઢીને સત્યવાદી હરિશ્ચંદ્રના પુત્ર રોહિતને ઈન્દ્રે

કહેલી વાત જણાવવી છે. શુનઃશેપ વ્યાખ્યાનમાં ઈન્દ્ર રોહિતને કહે છે : 'ચરાતિ ચરતો ભગઃ |' એ શ્લોકનો અનુવાદ સદ્‌ગત રામનારાયણ વિશ્વનાથ પાઠકે સુંદર પંક્તિઓમાં પ્રકટ કર્યો છે :

બેસે છે ભાગ્ય બેઠાનું, ઊભું ઊભા રહેલનું;
સૂતેલાનું રહે સૂતું, ચાલે ભાગ્ય ચલંતનું.
થાય છે કલિ સૂવાથી, દ્વાપર બેસવા થકી;
બને ત્રેતા થતાં ઊભો, ચાલતાં કૃત થાય છે.



તબિયત બગાડવાની હઠ!

આપણું બ્લડપ્રેશર નોર્મલ હોય, બ્લડ-સુગર-લેવલ માફકસરનું હોય અને હૃદયમાં કોઈ ગરબડ ન હોય એ શું જેવોતેવો વૈભવ છે? ડાયાલિસીસ વગર પેશાબ કરી શકાય તેવી સ્થિતિ માટે માણસે કિડનીનો આભાર માનવો જોઈએ. કકડીને ભૂખ લાગતી હોય એવા વૃદ્ધનું સન્માન થવું જોઈએ. ઘસઘસાટ ઊંઘ આવતી હોય એવા ઉદ્યોગપતિને નવી કંપની માટેનું લાઈસન્સ ઝટ મળવું જોઈએ. તંદુરસ્ત હોવું એ માનવીનો વિશેષાધિકાર છે. બધી કાળજી રાખ્યા પછી અને નિયમિત કસરત કર્યા પછી પણ તબિયતનો આધાર ઉપરવાળાની મહેરબાની પર જ રહેતો હોય છે. આ ક્ષણે આપણે રોગમુક્ત છીએ, પરંતુ બીજે દિવસે બ્લડ-ટેસ્ટ કે એક્સ-રે કે કાર્ડિયોગ્રામ શું ધડાકો કરે તેનું કશું જ કહેવાય નહીં. આપણા ધબકારા હજી ચાલુ છે તે માટે ઉપરવાળો જ જવાબદાર છે. એની કૃપા પામવી એ જ ખરો વિશેષાધિકાર છે.

બાયપાસ સર્જરી કે એન્જ્યોગ્રાફીની જાસાચિઠ્ઠી નથી મળી તે માટે માલિકનો આભાર માનવાની વૃત્તિ કેમ નથી થતી? આપત્તિ ત્રાટકે ત્યારે માલિક યાદ આવે છે અને આપત્તિમાંથી ઊગરી જવાય ત્યારે પ્રાર્થનાની ભીનાશ વધી જાય એમ બને. હજી આપત્તિ નથી આવી તે માટેની આભારવૃત્તિ એ પણ પ્રાર્થના છે, જ્યારે બચી ગયા પછીની આભારવૃત્તિ એ પહોંચ-રસીદ છે. માથું ક્યારેય નથી દુઃખતું તે વાતની કદર હોવી જોઈએ. પાંચ-સાત કિલોમીટર થાક્યા વગર ચાલી શકે અને અડધો કિલોમીટર નિરાંતે દોડી શકે એવા કોઈ ઉમરલાયક સાહિત્યકારનું બહુમાન કોઈ સુજ્ઞ વાચકને હાથે થવું જોઈએ. રોગમુક્ત શરીર, સ્વસ્થ મન અને આનંદમય માંહ્યલાનો વૈભવ જેને પ્રાપ્ત થયો હોય એવા માણસનું અભિવાદન થવું જોઈએ.

આપણો સમાજ ગૌશાળા છે કે પાંજરાપોળ? જવાબ ન આપવામાં જ સાર છે. જે સમાજમાં હૉસ્પિટલોની સંખ્યા લાઈબ્રેરીઓની સંખ્યા કરતાં વધારે હોય એ સમાજ તંદુરસ્ત ન હોઈ શકે. જે સમાજમાં પોલીસચોકીઓ કરતાં ક્રીડાંગણોની સંખ્યા વધારે હોય એ સમાજ મનની તંદુરસ્તી જાળવનારો હોય એવી શક્યતા વધારે છે. જે સમાજમાં ધ્યાન અને યોગનાં કેન્દ્રો મંદિરો- મસ્જિદો-દેવળો-દેરાસરો કરતાંય વધારે સંખ્યામાં હોય એમાં માંહ્યલાની માવજત અધિક ઉપકારક હોવાની. આપણે કેવળ તંદુરસ્ત શરીરને જ નહીં, પરંતુ આપણા સમગ્ર અસ્તિત્વને (બીઈંગને) સ્વસ્થ રાખવાનું છે. તબિયત એટલે આખા ને આખા મનુષ્યની તબિયત. તબિયતનાં ખાનાં નથી પાડવાનાં. ફરીથી કહેવું રહ્યું કે તન તગડું હોય, મન સ્વચ્છ હોય અને માંહ્યલો આનંદથી છલકાતો હોય ત્યારે જાણવું કે આપણું સ્વાસ્થ્ય સારું છે.

ગીતામાં 'યુક્તાહારવિહાર' જેવા મજાના શબ્દપ્રયોગ દ્વારા આરોગ્યની ચાવી ધરી દેવામાં આવી છે. આપણું ખાવુંપીવું અને હરવુંફરવું સચવાઈ જાય તો ઘણુંબધું સચવાઈ જાય. ગીતાએ પ્રકૃતિથી ઉત્પન્ન થનારા ત્રણ ગુણોની વાત કરી છે : સત્ત્વગુણ, રજોગુણ અને તમોગુણ. આ ત્રણે ગુણોનો પ્રભાવ આપણી સ્વસ્થતા પર પડે છે.

- સત્ત્વગુણ નિર્મળ છે તેથી સુખદ અને આનંદપ્રદ છે.
- રજોગુણ તૃષ્ણા અને આસક્તિને કારણે તાણવર્ધક છે.

• તમોગુણ પ્રમાદ અને આળસ વધારનારો છે અને રોગવર્ધક છે.

ગીતાના આવા મૌલિક વિશ્લેષણને આપણી તબિયત સાથે સીધી લેવાદેવા છે. આ ત્રણે ગુણોની બનેલી માયા માણસને નચાવે છે. સત્ત્વગુણ સ્વભાવે માંહ્યલાની મસ્તીને વધારનારો છે. રજોગુણ મનની કક્ષાએ વળગણ વધારીને પજવનારો છે. તમોગુણ વ્યસનયુક્ત પ્રમાદને પોષનારો છે અને દેહની પીડા વધારનારો છે. જેને આજકાલ અખિલ સ્વાસ્થ્ય (હોલિસ્ટિક હેલ્થ) કહેવામાં આવે છે, તેની મૂળ કલ્પના ગીતામાં રજૂ થઈ છે.

સવારે ત્રણ માણસો ચાલવા માટે નીકળી પડે છે. એક માણસ શહેરની સડક પર ચાલીને ઘરે પાછો ફરે છે. બીજો કોઈ બાગમાં જઈને ચાલે છે અને ઘરે પાછો ફરે છે. ત્રીજો માણસ બાગમાં જઈને ચાલી રહે પછી એક વૃક્ષની સમીપે બેસીને થોડો સમય ધ્યાન કર્યા પછી ઘરે પાછો ફરે છે. પહેલો માણસ કેવળ શારીરિક લાભ પામે છે. બીજો માણસ શારીરિક લાભ ઉપરાંત મનની પ્રસન્નતા પામે છે. ત્રીજો માણસ તન, મન અને માંહ્યલાની સ્વસ્થતા પામીને ઘરે પાછો ફરે છે. જો લોકોને સ્વસ્થતાનું આ રહસ્ય સમજાઈ જાય તો વહેલી સવારે નગરના બધા બાગો ભીડથી છલકાઈ જાય. એમ નથી થતું તેથી બાગમાં થવી જોઈએ એવી ભીડ દવાખાનાં અને હૉસ્પિટલોનાં ઓ.પી.ડી. કાઉન્ટર પર થતી જોવા મળે છે. તન, મન અને માંહ્યલાની માવજત કરવા માટે આવી જીવનદૃષ્ટિની જરૂર છે.

અદેખા સ્વભાવનો માણસ મનનો રોગી છે. એના મનનો રોગ કાળક્રમે એના શરીરની તંદુરસ્તી પર અસર ન કરે એવું બનતું નથી. તાણ એસિડિટી વધારે છે. આમ આપણા મનના ઉધામા શરીર પર સીધી અસર કરે છે કારણ કે આપણું સમગ્ર તંત્ર સાઈકો-સોમેટિક (મનો શારીરિક) છે. આગળ વધીને એમ પણ કહી શકાય કે આપણું સમગ્ર તંત્ર સાઈકો-સ્પિરિચ્યુઅલ (મનો આધ્યાત્મિક) પણ છે. અખિલ સ્વાસ્થ્યની સંકલ્પના હવે પશ્ચિમના દેશોમાં પણ પ્રસરતી જાય છે. આપણે ત્યાં ચાર વેદોની સાથોસાથ ચાર ઉપવેદોનો પણ મહિમા થયો, જેમાંનો એક ઉપવેદ તે આયુર્વેદ. આયુર્વેદના પહેલા આચાર્ય અશ્વિનીકુમાર હોવાનું મનાય છે. એમની પાસેથી એ વિદ્યા શીખીને ઈન્દ્રે એ ધન્વંતરિને આપી. આયુર્વેદના મૂળ ગ્રંથકારો સુશ્રુત અને ચરક લગભગ બેથી અઢી હજાર વર્ષો પર થઈ ગયા. આયુર્વેદનું જ્ઞાન આરબ અને યુનાની લોકોની મારફત યુરોપમાં પ્રસર્યું હતું. આપણા દેશની આ ધરોહર માટે ગર્વ થાય તેવું છે. એમાં પ્રકૃતિ, પર્યાવરણ અને ઋતુપરિવર્તન સાથે જોડાયેલા પથ્યાપથ્યનો મહિમા છે. આયુર્વેદની આવતીકાલ ઊજળી છે હરડે, ઈસપગુલ, લસણ, લીમડો, આંબળાં, હળદર, ગંઠોડાં અને સૂંઠનો મહિમા હવે દુનિયાને સમજાયો છે. સાથોસાથ દુનિયાને ધ્યાનનું મહત્ત્વ પણ સમજાયું છે. ૨૧મી સદીમાં યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન અને શાંતિ જેવા શબ્દો કેવળ ભારતના રહેવાના નથી. ઈન્ટરનેટ બાકીનું મિશન પૂરું કરશે.

થોડાક સમય પર સ્વિટ્ઝર્લેન્ડના ઝુરિક શહેરમાં શેરેટોન હોટેલમાં ત્રણ દિવસ રહેવાનું બનેલું. હોટેલમાં એક ખાસ સ્થાન હતું જ્યાં 'આયુર્વેદિક મસાજ'ની સગવડ હતી. પશ્ચિમના બધા જ દેશોમાં હર્બલ દવાઓની માગ વધી છે. લાભ સાથે પ્રતિક્રિયાત્મક નુકસાન કરનારી ઍલોપથીની દવાઓ લેવાનું સમજુ લોકો ટાળે છે. વાતવાતમાં જરાક ગરબડ થાય કે તરત ગોળી લેનારાં મૂર્ખ સ્ત્રીપુરુષો હવે નછૂટકે જ એવી ગોળીઓ લેતાં થયાં છે. આયુર્વેદ પાસે માઈક્રોસ્કોપ નથી કે એક્સ-રે નથી કે કાર્ડિયોગ્રામનું યંત્ર નથી, પરંતુ ઋતુને પારખીને યોગ્ય આહારવિહારની સદીઓ જૂની સમજણ છે. એ સમજણ મૂલ્યવાન છે.

સંવેદનશૂન્યતા સ્વસ્થતાની નિશાની નથી, પણ વધુ પડતી સંવેદનપૂર્ણતા પણ સ્વસ્થતા ખોરવનારી છે. દાદા ધર્માધિકારી સાવ સાચું કહે છે : 'સંવેદનશીલતા ખુદ કોઈ સમસ્યા નહીં

હૈ, કિન્તુ સમસ્યા હૈ, સંવેદન કે પીછે છિપા હુઆ ચતુર મન.' ('મુક્ત જીવન કી ઓર' પુસ્તકમાંથી) આપણી દિનચર્યા સાત્ત્વિક બને અને આપણો વ્યવહાર પ્રામાણિક બને તો અડધા રોગો આપોઆપ ટળે છે, પરંતુ આપણે તો તબિયત બગાડવાની હઠ પકડી છે, તેથી રોગને આવકાર આપીએ છીએ અને રોગની વાતો બઢાવી- ચઢાવીને ખબર લેવા આવનારા મહેમાનોને કહેવામાં ગૌરવ પણ લઈએ છીએ.



ઑપરેશન થિયેટરમાં

દરરોજ નક્કી કરેલા સમયે પ્રાર્થના કરવાનું નથી ગમતું. નિયમ મુજબ નિર્ધારિત સમય માટે ધ્યાનમાં બેસવાનું પણ નથી બનતું. પ્રાર્થના કરવાનું નથી ગમતું, પણ પ્રાર્થના થઈ જાય તે ગમે છે. ધ્યાન કરવાનો કંટાળો આવે છે, પરંતુ કેટલીક ક્ષણો એવી આવી મળે છે, જેમાં ધ્યાન આપોઆપ થઈ જાય છે. સહજપણે થઈ ગયેલી પ્રાર્થનામાં ભગવાન સાથે વાતચીત પણ થાય છે.

સહજ ભાવે થઈ ગયેલા ધ્યાન દરમ્યાન મન જંપી જાય છે અને દુનિયા ખરી પડે છે. આ અવસ્થા લાંબો સમય નથી ટકતી. થોડીક વારમાં તો દુનિયા પાછી મન પર સવાર થાય છે અને ધ્યાન ભાંગી પડે છે. એવું ભાંગી પડેલું ધ્યાન પણ મૂલ્યવાન છે. ચાલુ ટ્રેને આવી ગયેલું એક નાનું ઝોકું ઘાડવાના ઘી જેવું સાત્ત્વિક ગણાય. ધ્યાન એટલે પોતાની જાત સાથેની મૈત્રી. એ મૈત્રીમાં પરમેશ્વર પણ વચ્ચે નથી આવતો. ધ્યાન તો નાસ્તિક માટે પણ ઉપકારક ગણાય. ધ્યાન જેવી સેક્યુલર બાબત બીજી જડવી મુશ્કેલ છે. ધ્યાન દરમ્યાન ક્યારેક ચમત્કાર થાય છે, જેમાં આપણે આપણી જાત સાથે એકરૂપ થઈ જઈએ છીએ. પોતાની જાતથી વિખૂટો પડી ગયેલો માણસ એટલે જ અસ્વસ્થ માણસ. ધ્યાનસ્થ હોવું એટલે સ્વસ્થ હોવું. પતંજલિ એ અવસ્થા માટે શબ્દો પ્રયોજે છે : 'સ્વરૂપે અવસ્થાનમ્ |'

આપોઆપ ધ્યાન થઈ જાય એવી ક્ષણો વેડફી મારવાની કુટેવ જીવનભર ટળતી નથી. ઊગતા સૂર્યને નીરખતી વખતે ધ્યાન સહજપણે થઈ જાય છે. એ વખતે ચાલુ ટ્રેને પણ આપણે સૂર્યમય બની જઈએ એ શક્ય છે. આથમતાસૂર્યને ક્ષિતિજમાં ડૂબી જતો નિહાળવામાં વગર પ્રયત્ને ધ્યાન લાગી જાય એમ બને. કોઈ પર્વતની ટોચે પહોંચીને આસપાસના અનંત આકાશમાં એકાંતનો અનુભવ કરતી વખતે ધ્યાન સાવ સહજ બની રહે છે. દૂરથી વહી આવતો વાસંતી ટહુકો કાન દઈને સાંભળીએ તો ધ્યાન માટે પ્રયત્ન કરવો નહીં પડે. ધોધમાર વરસાદનો એકધારો ધ્વનિ ધ્યાન માટે ઉપકારક સાબિત થાય છે. પુષ્પ પર બેઠેલા પતંગિયાની ભાવસમાધિ પણ આપણને પ્રેરતી રહે તો થોડીક ક્ષણો માટે મન જંપી જાય છે. ધ્યાન માટે સંગીત ભારે અનુકૂળતા કરી આપે છે. સંગીત સાંભળવા માટેનો કાન પામ્યો ન હોય એવો આદમી દયનીય છે. ભારતીય સંગીતમાં ઈશ્વરની સંગતિ કરાવી આપવાની તાકાત પડેલી છે. એ સંગીતને સથવારે સૂરસમાધિ અને લયસમાધિ શક્ય બને છે. બાથરૂમનો શાવર પણ ધ્યાન માટે ખૂબ ઉપકારક છે. મૈથુનની ચરમસીમા પણ ધ્યાન માટે અત્યંત મૂલ્યવાન છે. ચરમસીમા (ક્લાઈમેક્સ)ની એ ક્ષણે પણ જેઓ 'બેધ્યાન' રહે તેઓ જીવનભર સડતા રહે છે. મૈથુનને ઉપનિષદના ઋષિએ ઊંચા સ્થાને બેસાડ્યું છે. મૈથુનાનંદ કોઈ અપવિત્ર કે બીભત્સ બાબત નથી. જો એને યોગ્ય રીતે સેવવામાં આવે તો તે આરોગ્યપ્રદ, આયુષ્યપ્રદ અને આનંદપ્રદ બાબત છે. ધ્યાન લાગી જાય તેવી બધી અનુકૂળ ક્ષણો વેડફી મારવી એ જ આપણી હઠીલી કુટેવ છે. આપણને સડી ગયેલું ચીકુ નથી ગમતું, પરંતુ સડી ગયેલું જીવન વહાલું લાગે છે. ઈશ્વર હોય તોય લાચાર છે. માણસ જીવનભર સડવાની સ્વતંત્રતા ભોગવતો રહે છે.

થોડાક દિવસો પર આંખે મોતિયાના ઑપરેશન દરમિયાન ઑપરેશન થિયેટરમાં થોડોક

સમય ગાળવાનું બન્યું. દરેક મનુષ્યને જીવનમાં એકાદ વાર ઑપરેશન થિયેટરમાં થોડીક ક્ષણો ગાળવાનો લહાવો મળવો જોઈએ. ધ્યાન માટે ઑપરેશન થિયેટર જેવી ઉત્તમ જગ્યા મળવી મુશ્કેલ છે. એ એક એવી જગ્યા છે, જ્યાં મૃત્યુની શક્યતા જીવતી થાય છે. ગમે તેવું માઈનોર ઑપરેશન પણ છેક જોખમ વિનાનું નથી હોતું. ઑપરેશન થિયેટરનો માહોલ જ એવો હોય છે કે જીવનભર વિચારવા માટે નહીં ટેવાયેલો આદમી પણ વિચારવા લાગે અને જે વિચારવા ટેવાયેલો હોય તે ફિલસૂફ બની જાય. દર્દી પોતાની જાતને ડૉક્ટરના હાથમાં સોંપી દે છે. ડૉક્ટર ઈશ્વરનો પ્રતિનિધિ બની જાય છે તેથી દર્દી ઈશ્વરને સમર્પિત થતો હોય છે. લોકલ એનેસ્થેટિક અપાય તેથી એને પીડા નથી થતી, પરંતુ પોતાના શરીર સાથે થતાં બધાં કારસ્તાનોનો ખ્યાલ એને રહેતો હોય છે. પોતાની સગી આંખની લગોલગ ડૉક્ટર ઇંજેક્શનની અણી ભોંકે તેય ડૉક્ટરની કરુણા ગણાય! સંપૂર્ણ શરણાગતિનું સૌંદર્ય ઑપરેશનની ક્ષણો દરમ્યાન આબાદ જામતું જણાય છે. જો ડૉક્ટર આગળ આપણું સર્વસ્વ શરણે મૂકી શકાય, તો ઈશ્વર આગળ પણ મૂકી શકાય. એ ક્ષણે અર્જુનની માફક આપણે પણ કૃષ્ણને કહી શકીએ : કરિષ્યે વચનં તવ |

ઑપરેશન થિયેટરમાં ડૉક્ટર પાસે ઊભેલી નર્સ કરુણાની દેવી જેવી જણાય છે. પ્રત્યેક નર્સ આખરે તો કરુણામૂર્તિ ફ્લોરેન્સ નાઈટેન્ગલની પ્રતિનિધિ ગણાય. એના જીવનકાળ (સન ૧૮૨૦ ૧૯૧૦) દરમિયાન એ અંગ્રેજ નર્સ હૉસ્પિટલોની સુધારણા માટે મથેલી અને નર્સોની તાલીમ માટેના કાર્યક્રમોનું આયોજન કરતી રહેલી. લોકોએ એ ભલી નર્સને 'The Lady with the Lamp' તરીકે પ્રેમથી બિરદાવેલી. પ્રત્યેક નર્સનો આદર્શ ફ્લોરેન્સ નાઈટેન્ગલ હોવાનો. ઑપરેશન થિયેટર એક મંદિર છે. એમાં ક્યારેક જીવન અને મૃત્યુ વચ્ચે હસ્તધૂનન થતું હોય છે. કેટલાક લોકો એમાં નવું જીવન પામે છે અને કેટલાક જીર્ણશીર્ણ જીવન ત્યજીને ચાલતા થાય છે.

ઑપરેશન થિયેટર જીવનમંદિર પણ છે અને મૃત્યુમંદિર પણ છે. એ મંદિરના પૂજારીને લોકો ડૉક્ટર કહે છે. એ પૂજારી પર લોકોને ભારે ભરોસો હોય છે. કેટલાક પૂજારીઓ એ ભરોસાને તોડવાનું કામ કરે છે. ઑપરેશન થિયેટરોમાં ચાલતો ભ્રષ્ટાચાર મંદિરમાં ચાલતા ભ્રષ્ટાચાર જેવો ગણાય. લોકો શ્રદ્ધાપૂર્વક ઑપરેશન થિયેટરમાં દાખલ થાય છે. ડૉક્ટર પોતાના સફેદ વસ્ત્ર પર લીલું ઉપવસ્ત્ર ધારણ કરીને અને જૈન સાધુની માફક મુહપત્તી બાંધીને દર્દી પાસે ઊભો રહે છે. પૂરા પૈસા આપીને અને પૂરી શ્રદ્ધા મૂકીને જે સમર્પિત થાય તેને છેતરવા માટેની નિષ્ઠુરતા ક્યાંથી લાવવી? એ તો મંદિરમાં પૂજારી દ્વારા થતા બળાત્કાર જેવું મહાપાપ ગણાય.

ડૉક્ટરના અસ્તિત્વને છેક નીચલે છેડે એક કસાઈ બેઠેલો હોય છે અને એને ઊપલે છેડે ડૉક્ટર કોટનિસ! ચીનમાં ગયેલા એ ભારતીય ડૉક્ટરની સેવાયાત્રા પરથી સદ્‌ગત વ્હી. શાંતારામે સુંદર ફિલ્મ બનાવેલી : 'ડૉક્ટર કોટનિસ કી અમર કહાની.' આપણે ત્યાં પણ દેવદૂતના અવતાર જેવા અનેક ડૉક્ટરો આજે પણ મોજૂદ છે. લોકો એમને પૂજે છે. તેઓ દર્દીમાં રહેલા મનુષ્યને જોઈ શકે છે. દર્દીઓને છેતર્યા વગર પણ પૂરતા પૈસા કમાઈ શકાય છે. પ્રૉફેશનલ ઍથિક્સ (વ્યવસાયી નીતિમત્તા) જાળવીને પણ પૈસાદાર બની શકાય છે. ડૉક્ટરોને નીચા પાડવામાં જો સૌથી વધારે જવાબદાર કોઈ હોય તો તે દવા બનાવનારી કંપનીઓ છે. તેઓ ડૉક્ટરોને બગાડે છે અને દર્દીઓને લૂંટે છે. એ કંપનીઓ જરૂરી ન હોય તોય દર્દીને માથે મારવાની દવા લખી આપવા માટે ડૉક્ટરને ઉશ્કેરે છે. મેડિકલ ક્ષેત્રમાં ચાલતા આવા દેખીતા અને નફફટ ભ્રષ્ટાચારથી બચી ગયેલા ડૉક્ટરને વંદન કરવામાં કરકસર ન થવી જોઈએ. આસપાસ નજર કરીએ તો ક્યાંક ડૉક્ટર કોટનિસનો વંશજ જરૂર મળી આવશે. એના ચહેરા પરનું સ્મિત સાક્ષાત્ પરમેશ્વરનું સ્મિત હશે. અસંખ્ય દર્દીઓના છૂપા આશીર્વાદ પામેલો એ

સાચો ડૉક્ટર મંદિરમાં ન જાય તોય ચાલશે.

હવેનાં વર્ષોમાં એક સમજણનો ઉદય થાય તે શક્ય છે. વર્ગખંડને સરસ્વતીનું મંદિર ગણવું જોઈએ. કોર્ટના ન્યાયખંડને ન્યાયમંદિર ગણવું રહ્યું. ઑપરેશન થિયેટરને ચર્ચનો દરજ્જો પ્રાપ્ત થવો જોઈએ. પાણીની પરબને ઈન્સાનિયતની મસ્જિદ ગણવી રહી. ગ્રામપંચાયતની ઑફિસને સેવામંદિરની ગરિમા પ્રાપ્ત થવી જોઈએ. ખેતર કે ફૅક્ટરીને શ્રમમંદિર ગણવાનું યોગ્ય ગણાશે. લોકસભા કે વિધાનસભાને લોકતંત્રનું દેવાલય ગણવાનું ક્યારે શરૂ થશે? આવી સમજણ કેળવાશે ત્યારે રોગની સમસ્યાઓની કનડગત આપોઆપ ઘટી જશે. રોગ અને પાપ વચ્ચેની દોસ્તી અતૂટ છે. પાપમુક્ત જીવન વગર રોગમુક્ત જીવન શક્ય નથી.



ગંદવાડ, મંદવાડ અને મૈત્રી

કોઈ પણ નગરમાં મેડિકલ સ્ટોર્સની સંખ્યા એ નગરમાં આવેલાં બંબાખાનાંની સંખ્યા કરતાં વધારે ન હોવી જોઈએ. આપણાં નગરોમાં એકાદ-બે કિલોમીટર ચાલીએ ત્યાં મેડિકલ સ્ટોર અચૂક જોવા મળે છે. આપણે સૌ એક માંદા સમાજના સભ્યો છીએ. ગંદવાડ અને મંદવાડ સાર્વત્રિક હોય એવા સમાજમાં માણસ કણસવાની આઝાદી ભોગવતો રહે છે. મંદવાડ કેવળ તનનો નથી. મનનો મંદવાડ તનના રોગોને તાણી લાવતો હોય છે.

મનથી તંદુરસ્ત માણસો ભારે લઘુમતીમાં હોય છે. ભારતીય સમાજમાં મનની માંદગીને માંદગીનો દરજ્જો મળતો નથી. મનની માંદગીનાં મૂળિયાં પ્રેમશૂન્યતાના વેરાન પ્રદેશમાં પહોંચતાં હોય છે. પ્રેમશૂન્યતા એટલે જ જીવનશૂન્યતા. માણસને એકલતા પીડે છે અને પ્રજાળે છે. એકલતાની પીડા દૂર કરવાનું સામાજિક આયોજન સદંતર ગેરહાજર છે. એ આયોજન માટે પૈસાની જરૂર નથી. મનગમતી મૈત્રી આરોગ્યપ્રદ, જીવનપ્રદ અને આનંદપ્રદ ઘટના છે. આપણા રુગ્ણ સમાજમાં હૉસ્પિટલની જેટલી પ્રતિષ્ઠા છે, તેટલી મૈત્રીની નથી. લાગણીથી ભરેલો એવો લીલો સંબંધ માણસના આરોગ્ય માટે ઉપકારક બની રહે છે. માનવીને જેની પ્રબળતમ ઝંખના હોય તે બાબતને અપ્રતિષ્ઠિત કરવાની વૃત્તિને આપણે ધર્મનું અંગ બનાવી દઈએ છીએ. પરિણામે ગંદવાડ અને મંદવાડ જેવી બે બાબતો ધર્માચાર્યોને પણ છોડતી નથી.

મેડિકલ સ્ટોર્સની સંખ્યા અને એમાં વેચાતી દવાઓની ઘરાકી વધતી જ જાય છે. લોકોને દવાની ટીકડી પર જેટલી શ્રદ્ધા છે એટલી શ્રદ્ધા મૈત્રી નામની ઘટના પર નથી. એકલતાની પીડા ભોગવતા કોઈ વૃદ્ધ અને વૃદ્ધાનો મૈત્રીસંબંધ કેળવાય તો પેટનો, માથાનો, પગનો કે છાતીનો દુ:ખાવો ગાયબ થઈ જશે. આપણે એક સેવાઘેલો સમાજ રચી બેઠાં છીએ, જેથી પુણ્યની કમાણી થતી જ રહે.

સમાજ-સેવકો પુણ્યલોભી હોય છે. તેઓ સેવાને અનિવાર્ય ગણીને ચાલે છે. એમની નિષ્ઠા સો ટચની હોય છે, પરંતુ એમની દૃષ્ટિમાં માનવીય મનોવિજ્ઞાનનું ખાસ કોઈ સ્થાન નથી. કેટલાય સેવકો નિષ્ઠાપૂર્વક કર્મ કરતા રહે છે, પરંતુ એમનું કર્મ ક્યારેક મજૂરીની કક્ષાએ પહોંચી જતું હોય છે. હૉસ્પિટલ જરૂરી છે, પરંતુ એના બધા ખાટલા ઊભરાતા જ રહે તેવી પરિસ્થિતિ શરમજનક છે. મેડિકલ સ્ટોર જરૂરી છે, પરંતુ એની ઘરાકી ઘટે તેવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થાય તો જ સમાજ શોભે.

સ્વરાજ મળ્યું પછી આપણે ત્યાં રાજ્યોમાં અને કેન્દ્રમાં પ્રધાનોનાં નવાં નવાં ખાતાં અસ્તિત્વમાં આવ્યાં. દાખલા તરીકે પર્યાવરણ ખાતાના કોઈ પ્રધાન નેહરુના પ્રધાનમંડળમાં ન હતા. એ જ રીતે મોરારજીભાઈ વડાપ્રધાન હતા ત્યારે સોશિયલ એમપાવરમૅન્ટ માટે કોઈ મિનિસ્ટ્રી ન હતી. વર્ષો પહેલાં માનવ- સંસાધન ખાતું સરકારમાં ન હતું. ભવિષ્યમાં નવાં ખાતાં શરૂ થશે તે કેવાં હશે?

એક નવા ખાતાને 'નિદ્રા ખાતું' (મિનિસ્ટ્રી ઑફ સ્લીપ) કહેવામાં આવશે. હીલિંગની દૃષ્ટિએ ઊંઘનું સ્થાન માણસના જીવનમાં આહાર જેટલું જ અગત્યનું છે. સામાજિક કક્ષાએ ઊંઘનું જતન થાય અને અવાજનું પ્રદૂષણ ઘટે તે જોવાની સરકારની ફરજ છે. રાતપાળી

કરનારા લોકોને ગુમાવેલી ઊંઘનું વળતર મળે અને ઊંઘની ખલેલને કારણે થતા રોગો સામે રક્ષણ મળે તે જોવાની સમાજની ફરજ છે. ઊંઘરક્ષક કાયદાઓનો યોગ્ય અમલ થાય તો દવાઓ ઓછી ખપે અને હૉસ્પિટલમાં થતો ધસારો ઘટે.

બીજું નવું ખાતું 'મૈત્રી ખાતું' (મિનિસ્ટ્રી ઑફ ફ્રૅન્ડશિપ) હશે. મનના આરોગ્યનો બહુ મોટો આધાર મૈત્રી પર રહેતો હોય છે. ખાસ કરીને વૃદ્ધ સ્ત્રી-પુરુષો જ્યારે મૈત્રીવિહોણાં બની જાય ત્યારે એમનું શરીર કથળે છે. વિધુર કે વિધવાની એકલતા રોગને તાણી લાવનારી હોય એ વાત લોકોને ક્યારે સમજાશે? એવાં સ્ત્રી-પુરુષોની એકલતા ટાળવાનું રૂડું આયોજન થાય તે માટે પૈસાની નહીં, દૃષ્ટિની જરૂર છે. પથારીવશ દાદા એકલા એકલા ખાંસતા રહે છે. તેમનાં હાડકાં દુ:ખતાં રહે છે. એમને દવાની નહીં, મૈત્રીની જરૂર છે. પત્ની ગુજરી ગયા પછી એમનું મન સાવ ભાંગી પડયું છે. સંતાનો જાળવે છે પણ ઝાઝો સમય એમની પાસે નથી ગાળતાં. એ દાદાને યોગ્ય મૈત્રી મળે તો હાડકાંનો દુખાવો ગાયબ થઈ જાય છે. એ મૈત્રી પુરુષની હોય તો ચાલે અને કોઈ વૃદ્ધાની હોય તો તો પૂછવું જ શું! પ્રત્યેક દાદા કે દાદીને ટીવી, ટેલિફોન, અખબારો અને નવરા મિત્રો ખૂબ જ વહાલાં લાગે છે. ટેલિફોન પર સાવ નકામી વાતો ફરીફરી લંબાણથી કરવી એ એકલતા અનુભવનારા પ્રત્યેક વૃદ્ધનો ઉમરસિદ્ધ અધિકાર છે. મિનુ મસાણી લાંબું જીવ્યા. એમના લાંબા જીવનનું રહસ્ય શું? જવાબ છે : મૈત્રી (કંપની). એમણે નેવું વર્ષની ઉંમર વટાવ્યા પછી લગ્ન કરેલાં. આપણા સમાજમાં 'મૈત્રી' શબ્દને પ્રતિષ્ઠા મળે તો મેડિકલ સ્ટોરની ઘરાકી ઘટી જાય અને હૉસ્પિટલો લગભગ ભીડરહિત બની રહે. મૈત્રી કદાચ ઉચ્ચ કક્ષાનો પ્રેમસંબંધ ધરાવનારી ન પણ હોય, તોય હીલિંગ (રોગમુક્તિ) માટે અત્યંત ઉપકારક બાબત છે.

કોઈ નદી પર નવો પુલ બંધાય તો તેની લોકો પ્રશંસા કરે છે. એ પ્રશંસા વાજબી છે, પરંતુ એ જ લોકોને લાગણીના સેતુનું મહત્ત્વ ક્યારે સમજાશે? મૈત્રી ખાતાના પ્રધાન પાસે અઢળક કામ રહેશે. જે સમાજ સિમેન્ટનો આદર કરે અને માનવીય લાગણી-સંબંધોની ઉપેક્ષા કરે તે મંદવાડ વેઠતો રહે છે. સંતાનો કાળજી ન રાખતાં હોય એવી માતાને સરકાર પાસે જુદા રહેઠાણ માટે અને નવા જીવન માટે આર્થિક સહાય માગવાનો અધિકાર હોવો જોઈએ. એ માતાને નગરમાં કોઈ સ્વજન કે મિત્રને ત્યાં જવા માટે અલાયદું વાહનખર્ચ મળવું જોઈએ. એકલતાનો અભિશાપ વેઠનારી વૃદ્ધ વ્યક્તિને અડધા ખર્ચે ટેલિફોન પૂરો પાડવાનું ખૂબ જરૂરી છે. સમાજમાં 'મૈત્રીભાવનું પવિત્ર ઝરણું' ખળખળ વહેતું રહે તેવું આયોજન થાય તો હૉસ્પિટલોના ઘણા ખાટલા ખાલી રહેશે. ક્યાંક બે યુવાન હૈયાં એક થવા ઈચ્છે ત્યારે સરકારે એ બે જણાંને વિરોધીઓ સામે રક્ષણ પૂરું પાડવું રહ્યું. ક્યારેક માતપિતા પણ ત્રાસવાદી બની રહે છે.

માનવ-સંબંધોના જંગલથી બચવા જેવું છે. છેક દૂરના અર્ધ-પરિચિતો અને અપરિચિતોથી લગ્નમંડપ અમથો છલકાઈ જાય એ પછાતપણાની રોકડી નિશાની છે. માનવસંબંધોનું ઉપવન રચાય તે જરૂરી છે. એ ઉપવનમાં મૈત્રીસંબંધના તુલસીક્યારે પ્રેમનો દીવો પ્રગટે તેને પવિત્ર ગણવાની પરંપરા કેળવાય તો તંદુરસ્ત સમાજનું નિર્માણ થઈ શકે. પંચવર્ષીય યોજનાઓમાં ખેતી, ઉદ્યોગ, રસ્તા, વીજળી અને શિક્ષણનું આયોજન થાય એટલી જ કાળજીથી ઊંઘનું, મૈત્રીભાવનું, નવરાશનું, મનોરંજનનું અને એકલતા-નિવારણનું આયોજન થવું જોઈએ. પ્રેમના ક્ષેત્રમાં અસ્પૃશ્યતા-નિવારણ જરૂરી છે. સુખદ સ્પર્શ દવાની ગરજ સારનારો છે. આવો સ્પર્શ ન પામનાર માણસ પણ રોગમુક્ત નથી હોતો. સ્પર્શ હૂંફ આપે છે અને સલામતીની લાગણી પણ આપે છે. દર્દીના શરીર પર માતા, બહેન, પત્ની, પતિ, પિતા કે પ્રિયજનનો પ્રેમાળ હાથ ફરે તેનો જાદુ ઓછો નથી હોતો. એવો સ્પર્શ પામવો એ માનવીની જરૂરિયાત છે. એ જરૂરિયાત

આદરણીય છે.



તમારા આરોગ્યની જવાબદારી ડૉક્ટરની નથી

એકવીસમી સદીમાં એક ચમત્કાર થવાનો છે. એ ચમત્કાર ડૉક્ટરોની ઊંઘ હરામ કરનારો સાબિત થશે. ધીરે ધીરે સમજુ માણસો પોતે જ પોતાના ડૉક્ટર બની રહ્યા છે. પોતાના આરોગ્યની જવાબદારી ડૉક્ટર પર ન છોડી શકાય. ડૉક્ટરની ભૂમિકા સંકટ સમયની સાંકળ જેવી હશે. મેડિકલ સ્ટોર્સની ઘરાકી ઘટી જાય એવા તંદુરસ્ત સમાજમાં ડૉક્ટરો દવા ઓછી આપશે અને સલાહ વધારે આપશે. ડૉક્ટરનો નવો અવતાર હેલ્થ કાઉન્સેલરનો હશે.

કોઈ પણ અખબાર કે મૅગેઝિનમાં બે બાબતની સામગ્રી ન પીરસાય તો એ નથી ખપતું. એ બે બાબતો તે આરોગ્ય અને સેક્સ. મૂર્ખ આદર્શવાદીઓ હજી આ બે બાબતો વચ્ચે રહેલી સૂક્ષ્મ એકતાને ઓળખી શકતા નથી. હજી એ બેવકૂફ લોકોને નથી સમજાતું કે તંદુરસ્ત સેક્સની સમજણ વગર તનનું અને મનનું આરોગ્ય જાળવવું અશક્ય છે. જે સમાજ તંદુરસ્ત સેક્સનું મહત્ત્વ ન સ્વીકારે તે સમાજ ગંદવાડ અને મંદવાડથી મુક્ત ન હોઈ શકે. ભારતીય સમાજમાં અટવાતા નિસ્તેજ ચહેરાઓ અને (લગભગ) નિર્જીવ નેતાઓ આપણને બહુ ખૂંચતા નથી. ખૂંચવા જેવી વાત ન ખૂંચે, ત્યારે ન ખૂંચવા જેવી વાત ખૂંચતી રહે છે. સમગ્ર દેશની બીમારી નૉર્મલ ગણાવા લાગે, ત્યારે આરોગ્યની આશા શી રીતે રાખવી?

'ઇસ્પિતાલ' માટે ફારસીમાં 'બીમારખાનું' શબ્દ છે. આખી મનોવૃત્તિ બદલવાની જરૂર છે. લોકો દાંત પડાવવા માટે કે દાંત દુ:ખે ત્યારે જ ડેન્ટિસ્ટને ત્યાં જાય એ પ્રથા હવે જૂની થઈ. હવે સમજુ લોકો દાંતના આરોગ્ય માટે આગળથી નિયતસમયે ડેન્ટિસ્ટને મળવા જાય છે. આવો નવો અભિગમ કેળવાય તો ઈસ્પિતાલ બીમારખાનું મટીને 'તંદુરસ્તખાનું' બની રહેશે. કોઈ પણ સમસ્યા ઊભી થાય તે પહેલાં જરૂરી ચેક-અપ, સારવાર અને ઈલાજ માટે હૉસ્પિટલમાં જનાર ડાહ્યો માણસ પાછલી ઉંમરે ખાટલામાં પડયો પડયો કણસે એવું ભાગ્યે જ બનશે. ફટ દઈને દવા લેનાર અક્કલનો ઓથમીર જો આરોગ્યની સમજ કેળવે તો માંદો પડવાની ખો ભૂલી જશે. આવું બનશે ત્યારે ડૉક્ટર હેલ્થ કાઉન્સેલર ગણાશે .

સમયની સાથે આરોગ્યના ખ્યાલો પણ બદલાય છે. મેડિકલ સાયન્સમાં થતાં સંશોધનો દ્વારા જે નવાં નવાં સત્યો પ્રગટ થતાં રહે તે કોઈપણ ઉપદેશકના મુખેથી ફંગોળાતાં સત્યો કરતાં વધારે વિશ્વસનીય હોય છે. મેડિકલ સાયન્સનાં સત્યો આખરી નથી હોતાં. સત્ય તો વહેતા ઝરણા જેવું હોય છે. ઉપદેશકો તો થીજી ગયેલા વાસી સત્યના દુકાનદારો હોય છે.

થોડાક દિવસો પર દક્ષિણ આફ્રિકાના વિખ્યાત ડૉક્ટર ક્રિશ્ચિયન બર્નાર્ડ દ્વારા કેટલાંક મેડિકલ સત્યો પ્રગટ થયાં. દુનિયામાં પહેલી વાર હૃદય-પ્રત્યારોપણ (હાર્ટ ટ્રાન્સ્પ્લાન્ટ) કરનારા ૭૯ વર્ષના આ ડૉક્ટરે હૃદયની તંદુરસ્તી માટે સેક્સને જરૂરી ગણાવી. ડૉ. બર્નાર્ડનાં કેટલાંક વિધાનો અહીં પ્રસ્તુત છે.

- સેક્સ અને વળી નિયમિત સેક્સ સૌથી સુંદર, સૌથી આરોગ્યપ્રદ અને સૌથી સુખદાયી માર્ગ છે, જેને કારણે લોહીનું ભ્રમણ નિર્વિઘ્ન ચાલતું રહે છે તથા હૃદય તંદુરસ્ત રહે છે.
- સોફિયા લોરેને મને ચિંતાથી બચવા માટે સલાહ આપેલી : 'જે ચીજ તમારે માટે રડી

ન શકે તે ચીજ માટે તમારે રડવાની જરૂર નથી.'

- મન પર ભાર (સ્ટ્રેસ) રહે તે માણસને નથી મારતો. એ તો માણસને પ્રેરણા પૂરી પાડે છે અને એનામાં આત્મવિશ્વાસ પ્રેરે છે. શરીરનો ખરો શત્રુ સતત ઉતાવળમાં રહેવાનો સ્વભાવ છે.
- આરોગ્ય જાળવવા માટે જરૂરી બાબતોની યાદી : ઊંઘ, કસરત, અન્નાહાર, સેલ્યુલર ફોનની અવગણના, થોડોક ચરબીયુક્ત ખોરાક, થોડોક અમથો શરાબ (વાઈન) અને સેક્સ. સેક્સ અંગે ચેતવણી એટલી જ કે એની સાથે રોમાન્સ જોડાય તો વધારે મદદરૂપ થાય.
- એકલા પડી ગયેલા માણસો યુવાન વયે પણ મરી શકે છે.

ડૉક્ટર બર્નાર્ડની વાતોમાં સત્યનો રણકો છે. એમાં દંભનું શરણાઈવાદન નથી. એ શરાબ લેવાનું કહે તે ઘણા સજ્જનોની માફક મને પણ જરૂર ખૂંચે, પરંતુ બંધિયાર મનમાં સત્યનું ફૂલ ખીલી ન શકે. ગરીબી, અજ્ઞાન અને રોગમાં સબડતી પ્રજા માટે દારૂબંધી જરૂરી છે, એમ દૃઢપણે માનવા છતાંય જો વિજ્ઞાન કહે તો શરાબના માફકસરના સંયમિત શરાબસેવનને હું આરોગ્યવિરોધી ટેવ ગણતો નથી. નવી સદીનાં નવાં સત્યો સ્વીકારવામાં મને કોઈ ગ્રંથિ નડતી નથી. નવી પેઢીની નવી નૈતિકતાનું અભિવાદન કરવાની ઉતાવળ કરવાનું મને ગમે છે. ઉપદેશકો કરતાં મારે મન વિજ્ઞાનીઓ વધુ વિશ્વસનીય છે. આમ કહેવામાં શરાબસેવનની હિમાયત કરવાનો ભાવ નથી. એ ટાળવા જેવી ચીજ છે. ઘણા પરિવારો શરાબને કારણે બરબાદ થયા છે.

સારી સરકાર કોને કહેવી? સારી સરકાર એટલે એવી સરકાર, જે તંદુરસ્ત સમાજની રચના માટે સદાય જાગૃત હોય. કાયદો અને વ્યવસ્થા જેવા મુદ્દા પછીના બીજા ક્રમે સમાજની સ્વસ્થતા આવે છે. ડૉ. બર્નાર્ડ ઊંઘને પ્રથમ ક્રમે મૂકે છે. લોકોની ઊંઘ ન ખોરવાય તેવા પર્યાવરણની જાળવણી કરવાની જવાબદારી સરકારની છે. હોટેલોમાં ગંદો કે રોગપ્રદ આહાર ન પીરસાય તે જોવાની જવાબદારી સરકારની છે. લોકોને સહજ વ્યાયામ મળે તેવાં સ્થાનો, ઉપવનો અને ઉજાણીક્ષેત્રો ઊભાં કરવાની જવાબદારી સરકારની છે. તંદુરસ્ત સેક્સ ન ખોટકાય તેવી નોકરીની શરતો રાખવાની અને જરૂરી કાયદા ઘડવાની જવાબદારી સરકારની છે. દાખલા તરીકે બદલીને કારણે પતિ-પત્ની-બાળકો જુદાં પડે તો તંદુરસ્ત સેક્સ અને આરોગ્યપ્રદ પરિવાર-જીવન ખોરવાય છે. બાળકને જન્મ આપ્યા પછી પૂરતી રજા ન મળે કે નોકરીના કલાકો ન ઘટે તો માતાની શાંતિ ખોરવાય છે.

ક્યાંક નવી ઈસ્પિતાલનું ઉદ્ઘાટન થાય ત્યારે જે સભા થાય તેને ખરેખર તો શોકસભા ગણવી જોઈએ. ઘરડાંઘર, અનાથાશ્રમ, મહિલા-સંરક્ષણગૃહ કે પછી દવાખાનું શરૂ થાય ત્યારે લોકો ખુશ કેમ થાય છે? એ દિવસે આખા ગામને શરમ લાગવી જોઈએ. આ વાત તમને વિચિત્ર લાગી ને? ખાતરી રાખજો કે પચ્ચીસ વર્ષ પછી એ વિચિત્ર નહીં લાગે. નવી દૃષ્ટિ નવી જીવનશૈલી માગે છે. મુંબઈની સુખી સ્ત્રીઓ હોટેલમાં ડિનર લેવા જાય ત્યારે હવે પોતે શું શું નહીં ખાય તેની જાહેરાત પહેલેથી જ કરી દેતી હોય છે. એ પોતાના દેહની શોભા જાળવવા માટે એમ કરે છે, પરંતુ હવે તેને ખબર પડી ગઈ છે કે દેહની શોભાનું ખરું રહસ્ય આરોગ્ય છે.

મને મારો અધીરો અને ઉતાવળિયો સ્વભાવ ખૂબ નડ્યો છે. ડૉક્ટર બર્નાર્ડની વાત મને આબાદ લાગુ પડે છે. મને ઢીલા માણસો પ્રત્યે નફરત છે. કાર્યક્ષમતા ગમે તે એક વાત છે અને ટાળી શકાય તેવી ઉતાવળ બીજી વાત છે. હું એ વાત સમજવામાં મોડો પડ્યો છું.

મને આવતી કાલે હૃદયરોગનો હુમલો આવી શકે છે, પરંતુ એ ન આવે તે માટે રોજ

થોડીક કાળજી હું રાખું છું. રોજ નાની નાની સંભાળ રાખવાનું લાંબા સમયના ખાટલાસેવન કરતાં મને વધારે સસ્તું પડે, એવી સ્વાર્થી ગણતરી કરવા માટે કોઈ અધ્યાત્મ જવાબદાર નથી. સુખ જાળવવું હોય તો આરોગ્ય જાળવવું પડે, એવી સીધીસાદી વાત સમજવા માટે કેવળ આદર્શવાદી નહીં, સ્વાર્થી બનવાની પણ જરૂર છે.

રોગમુક્તિમાં પ્રાર્થના મદદરૂપ થાય ખરી? સંશોધનનાં તારણો કહે છે કે ચર્ચમાં શ્રદ્ધાપૂર્વક જનારાઓનું આયખું પ્રમાણમાં લાંબું હોય છે. ચર્ચ, મંદિર કે મસ્જિદ જો મનને શાંતિ પહોંચાડતાં હોય તો ઉપકારક બને તેવું માની શકાય. મનની શાંતિ રોગમુક્તિ (હીલિંગ)માં મદદરૂપ બને એમાં કોઈ શંકા ન હોઈ શકે. આવું કહેવામાં વહેમ કે અંધશ્રદ્ધાનો ભાવ લગીરે નથી. મનની શાંતિ જ્યાં પ્રાપ્ત થાય ત્યાં મંદિરતા આપોઆપ સર્જાય છે. શાંત મન એ જ મંદિર!



ડાઈનિંગ ટેબલ ઉવાચ...

માણસના પગ ઢીલા પડે ત્યારે ઘણા રોગો ટાંપીને બેઠેલા હોય છે. સૌથી અસરકારક એવી ઊંઘવાની ગોળી કઈ? સાંજ પડે ત્યાં સુધીમાં પગને થાક લાગે તેટલું ચાલવું એ જ ખરી સ્લીપિંગ પીલ છે. લોકો હવે ચાલવાની ખો ભૂલી ગયા છે. તેઓનું મગજ ‘ચાલે’ છે, પગ નથી ચાલતા.

બેઠાડુ માણસનું ખાનગી નામ ‘બંધકોશ બંદોપાધ્યાય’ હોવું જોઈએ. માણસના સઘળા રોગોના મૂળમાં અપચો હોય છે. લોકો રોગોને આમંત્રણ આપીને બોલાવે છે. આમંત્રણપત્રિકા ડાઈનિંગ ટેબલ પર લખાતી હોય છે. માણસની ખરી કસોટી ડાઈનિંગ ટેબલ પર થતી હોય છે. એમાં મોટા ભાગના શિક્ષિત લોકો ફુલ્લી નપાસ થતા હોય છે. ડાઈનિંગ ટેબલને વાચા ફૂટે તો આપણે જરૂર શરમાઈ મરીએ. ક્યારેક અત્યંત ભવ્ય બંગલામાં ગોઠવાયેલા ભપકાદાર ડાઈનિંગ ટેબલની ફરતે કેટલાંક પાત્રો બેઠેલાં હોય છે. થોડાંક નામો આ પ્રમાણે છે : મિસ્ટર એન્ડ મિસિસ બ્લડપ્રેશર, મિઝ ડાયબીટિઝ, ક્ષયકુમાર, કૅન્સરચંદ્ર, સંધિવા સિંહ, અનિદ્રાદેવી, ટૅન્શનલાલ, શ્રીમતી કમ્મરકુંવરબા, હૃદયરોગ આયંગર, સરદર્દ અબ્દુલ્લા ઈત્યાદિ.

ડાઈનિંગ ટેબલ પર વાનગીઓ ગોઠવાઈ જાય છે. ખુરશીઓ પર એ વાનગીઓનાં કદરદાન આશકો ગોઠવાઈ જાય છે. ડાઈનિંગ ટેબલ દબાતા સાદે અત્યંત નમ્રતાપૂર્વક થોડાંક વેણ ઉચ્ચારે છે. એ વેણ કોઈને સંભળાતાં નથી. સૌ મનગમતી વાનગીને પ્રેમ કરવામાં સાનભાન ભૂલી જાય છે. ડાઈનિંગ ટેબલ કહે છે :

- ભૂખ ન લાગી હોય તો અત્યારે ખાવાનું ટાળશો.
- પ્રત્યેક કોળિયાને ચાવીચાવીને આદર આપશો.
- આવતી કાલે કદાચ ખાવાનું ન મળે એવી રીતે ડબલ ઝાપટી લેવાની જરૂર નથી.
- પીરસનાર તો આગ્રહ કરે, પરંતુ તમારા પેટની ઈજ્જત તમારા હાથમાં છે. પેટ લચી પડે એ તો પેટના માલિકની બદનામી ગણાય.
- ચિકનપુલાવ ખાતી વખતે ભૂતપૂર્વ મરઘીની મરણચીસ તમને નથી સંભળાતી? શાંત થઈ જજો. કદાચ એ તમને જરૂર સંભળાશે. મરઘીની જગ્યાએ તમારી દીકરીને મૂકી જોજો.
- ઓછું ખાવું પણ સ્વાદપૂર્વક, શાંતિપૂર્વક અને અન્નબ્રહ્મના આદરપૂર્વક ખાવું. ભોજન કંઈ ઝટપટ પતાવી દઈને ચાલવા માંડવાની વિધિ નથી. એ તો યજ્ઞકર્મ છે.
- જરૂર કરતાં જેટલું વધારે ખવાયું, તે બધું જ રોગબૅન્કમાં લાંબા ગાળાની ડિપોઝિટ તરીકે જમા થયું.
- ચાવીચાવીને ખાવાથી આપોઆપ ઓછું ખવાય છે અને અપચો ટળે છે.

થોડાક વખત પર આહારવિધા-વિશારદ તરલા દલાલે એક સુંદર વિધાન કરેલું. એમણે જણાવ્યું કે આવતી સદીમાં આહાર અંગેની વિચારણા પર આયુર્વેદનો પ્રભાવ હશે. આ વાત

સાચી છે. કુદરતી ઉપચારવાળા આહાર અંગે વાતો કરે ત્યારે અગ્નિની શોધ થઈ તે પહેલાંના સમયમાં આપણને તાણી જવા મથે છે. આયુર્વેદમાં રાંધેલા અને મસાલાયુક્ત આહારની શાસ્ત્રીય વિવેચના વાત, પિત્ત અને કફના ત્રિદોષને આધારે થતી હોય છે. ફળ ખાવાં જોઈએ અને સલાડ પણ ખાવું જોઈએ. વાત બરાબર છે; પણ ખીચડી-કઢી વગર ન ચાલે. કુદરતી ઉપચારના એક જાણીતા નિષ્ણાત ખીચડી ખાવાના વિરોધી હતા. તેઓ મરવા પડયા ત્યારે માગણી કરી કે મને થોડીક ખીચડી ખવડાવો. આહાર સાથે ત્રણ બાબતો જોડાઈ જાય તો ડૉક્ટરો લગભગ બેકાર બની જાય અને મેડિકલ સ્ટોર્સ સૂના પડી જાય. એ ત્રણ બાબતો છે : સ્વાદ, સંયમ અને સંતુલિત આહાર. મેં કેટલાય સાધુઓને અસંયમી ઢબે વધારે ખાતા જોયા છે અને કેટલાય સંસારીઓને સાધુભાવે સંયમથી ખાતા જોયા છે. રોગને પણ સ્વમાન હોય છે. એ ગમે તેને ત્યાં મહેમાન થવામાં માનતો નથી.

પુણેથી પાછા ફરતાં લોનાવલા એક રાત રહેવાનું થયું. લોનાવલાની રવિ સોસાયટીના એક બંગલામાં પ્રકૃતિ-ચિકિત્સામાં આદરણીય સ્થાન ધરાવતા ડૉ. ભમગરા રહે છે. વરસાદ પડતો હોય ત્યારે કોઈ ગરમાગરમ ભજિયાં ખવડાવે તે ગમે અને વળી કુદરતી આહારના આગ્રહી ડૉક્ટર ભમગરા ખવડાવે તે ખૂબ ગમે. ક્યારેક નિયમ તોડવાની અને મનગમતું ખાઈ લેવાની મજા માણવા જેવી છે. અમે એ લોનાવલામાં માણી હતી. સુરતી હોવાને કારણે દર ચોમાસે એક વાર ઘરે ભજિયાંનો પ્રોગ્રામ થતો જ હોય છે. આ વરસે વરસાદે એ તક ન આપી. ડૉક્ટર ભમગરા કેવળ પ્રકૃતિ- ચિકિત્સાની જ વાત નથી કરતા. તેઓ સમગ્ર જીવનના સંદર્ભે દર્દીની સારવાર કરવામાં માને છે. તેઓ આરોગ્યના એજન્ડા પર નિયમિત કસરતને અગ્રસ્થાને મૂકે છે. વાતવાતમાં ઘણું જાણવાનું મળ્યું.

એક બાબતથી બચવા જેવું છે. વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગ પર આધારિત અથવા વર્ષોના પરંપરિત અનુભવનો ટેકો હોય તે સિવાયની દવાઓ કે સારવાર જોખમકારક બની શકે છે. ક્યારેક શિવામ્બુવાળાઓ, એક્યુપ્રેશરવાળાઓ, પિરામિડ-થેરપીવાળાઓ, કુદરતી ઉપચારવાળાઓ અને ગામેગામ ફૂટી નીકળેલા ઊંટવૈદો એકાદ સારા અનુભવ પરથી મોટામસ દાવા કરવા લાગે છે. દરેક જણને પોતાનો પ્રયોગ અક્સીર જણાય છે. આવી ધંધાદારી હરકતોથી ચેતવા જેવું છે. અભણ પ્રજા છેતરાય છે. ખોટા ઔષધનો પ્રચાર મુખોમુખ થતો જ રહે છે. એક વાર મોરારજી દેસાઈ સાથે શિવામ્બુ અંગે વાત નીકળી. મેં પ્રશ્ન પૂછ્યો : ‘શિવામ્બુ-ચિકિત્સાથી કૅન્સર મટી શકે?’ જવાબ મળ્યો : ‘હા.’ મેં આગળ પૂછ્યું : ‘કોઈનું મટ્યું છે ખરું?’ જવાબ મળ્યો : ‘હા.’ મેં પૂછ્યું : ‘જે કૅન્સર મટ્યું તે શિવામ્બુને કારણે જ મટ્યું તેવું કહી શકાય?’ જવાબ મળ્યો: ‘ચોક્કસ કહી શકાય.’ વિજ્ઞાનમાં જેને કન્ટ્રોલ્ડ-પ્રયોગ- પદ્ધતિ કહે છે તે સિવાય આવું તારણ સ્વીકારી ન શકાય. હું માનું છું કે મોરારજીભાઈ શિવામ્બુ ન લેતા હોત તોય કદાચ જેટલા હતા, તેટલા જ તંદુરસ્ત રહીને લાંબું જીવ્યા હોત. એક કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્રમાં કૅન્સરનો ઈલાજ થાય તે માટે એક સ્ત્રી ગયેલી. એમની સારવાર કરનાર ચિકિત્સક પોતે કૅન્સરથી જ ગુજરી ગયેલા. એ સ્ત્રી પણ પછી મૃત્યુ પામી. એ ફિલ્મ-અભિનેત્રી સુજાતા મહેતાની માતા હતી.



ડૉક્ટરોની તબિયતનું શું?

ડૉક્ટરો પણ આખરે માણસો છે. એમને પણ માંદા પડવાનો, પથારીવશ થવાનો અને દવાની ટીકડીઓ ગળવાનો હક છે. એમને પણ ચોમાસામાં શરદી-સળેખમ થઈ શકે છે. એમને પણ એસિડિટી હોઈ શકે છે. એમને પણ ડાયબીટિઝ પજવી શકે છે. રોગ ક્યારે, કઈ દિશામાંથી અને શી રીતે આવી પડે છે, તે એક એવું રહસ્ય છે જેનો પાર માણસ પામી શક્યો નથી. 'વાઈરલ ઈન્ફેક્શન' કહીને ડૉક્ટરો છૂટી પડે છે. કુદરત પોતાનાં બધાં રહસ્યો પ્રગટ કરવાની ઉતાવળમાં નથી હોતી.

ડૉક્ટરને પણ ક્યારેક દરદી બનવાનો લહાવો ભલે મળતો. હકીકત એ છે કે દરદી તરીકેનો અનુભવ ડૉક્ટરને ખૂબ ખપ લાગતો હોય છે. ભારતમાં ડૉક્ટરો પોતાના દરદીઓ સાથે આંખ મિલાવીને સહૃદયતાપૂર્વક ઝાઝી વાત નથી કરતા. દરદીની છાતી પર સ્ટેથોસ્કોપ મૂકતી વખતે પણ ક્યારેક તેઓ બીજી તરફ જોતા હોય છે. પોતાનું કામ ઝટપટ પતાવી દઈને તેઓ તરત દવા લખી આપવામાં લાગી જાય છે. દરદીને જરૂર હોય એના કરતાં વધારે દવા પ્રિસ્ક્રાઈબ કરવી એ આજના ડૉક્ટરી વ્યવસાયની નોન-વેજ આઈટેમ છે. ડૉક્ટરને દરદી પાસે થોડીક ઊંચી ફી લેવાનો અધિકાર છે, પરંતુ મેડિકલ કંપનીના સેલ્સમૅન સાથે મળીને કંપની તરફથી હરામની મોટરગાડીની ભેટ લેવાનો અધિકાર નથી. ડૉક્ટરને મોંઘા ડૉક્ટર બનવાની છૂટ છે, પરંતુ સેલ્સ એજન્ટ બનીને દવા બનાવનારી કંપનીનો નફો વધારી આપવાનો અધિકાર નથી. સૅમ્પલ તરીકે મળેલી દવા તો ગરીબ દરદીને મફત અપાય તો જ સાર્થક થાય. ડૉક્ટરોએ ત્યાગ કરીને કમાણી ઓછી કરવાની જરૂર નથી. એમણે સાધુ બનવાની જરૂર નથી, માત્ર 'ડૉક્ટર' બનવાની જરૂર છે. તેઓએ વેપારી બનવાની પણ જરૂર નથી. કવિ સુન્દરમ્ની પંક્તિઓનું સ્મરણ કરીને ડૉક્ટરે કહેવાનું છે: 'હું ડૉક્ટર, ડૉક્ટર થાઉં તો ઘણું.' અંગ્રેજીમાં આવી ભાવનાને 'પ્રોફેશનલ ઍથિક્સ' કહે છે. એ છે ડૉક્ટરનો સ્વધર્મ.

ડૉક્ટરને પોતાની તબિયત સાચવવાનો અધિકાર ખરો? કેટલાય ડૉક્ટરોને ગુટખા ખાતા જોયા છે. કેટલાય ડૉક્ટરો ભારે ધૂમ્રપાન કરતા હોય છે. શરાબને કારણે જેનું લિવર ખલાસ થઈ જાય તેવા ડૉક્ટરને શું કહીશું? જે ડૉક્ટર વ્યસનમુક્ત હોય અને વળી માંસાહાર ન કરતો હોય તેને બીજા ડૉક્ટરો પૂછે છે : 'ડૉક્ટર હોવા છતાં તમે નોન-વેજ પણ નથી ખાતા?' કેટલાય ડૉક્ટરો એવા છે, જેઓ આરોગ્ય જાળવીને સુંદર જીવન જીવે છે. સુંદર ગણાતાં પુસ્તકો ખરીદીને વાંચનારા કેટલાય એવા ડૉક્ટરો છે, જેઓ પત્ની તથા પરિવારને પૂરતો સમય આપે છે અને વળી સારી કમાણી પણ કરે છે.

ઘણાખરા ડૉક્ટરોની પત્નીઓને એક વસવસો કાયમ રહેતો હોય છે. એને પોતાના પતિ સાથે પૂરતો સમય ગાળવા નથી મળતો. આવી પત્નીઓ પોતાની એ ખોટ બિનજરૂરી શૉપિંગ કરીને પૂરી કરતી હોય છે. ખૂબ જ રોકાયેલા રહેનારા ધનવાન પુરુષોની નવરીધૂપ પત્નીઓનો અહંકાર શૉપિંગ દ્વારા તૃપ્ત થતો હોય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં ડૉક્ટરને જ્યારે પૂરતો સમય મળે ત્યારે પત્ની સાથે વાતો કરવાની મજા ખતમ થઈ ચૂકી હોય છે. પોતાનો પતિ જીવનમાં કદી ખર્ચી ન શકાય એટલા પૈસા કમાય છે, એવો ખ્યાલ સુખી લગ્ન-જીવન માટે ઝાઝો ઉપકારક નથી

બનતો. અઢળક ધનનું રૂપાંતરણ સુખમાં ન થાય તો નોટની થપ્પી શા કામની? હા, એ થપ્પી સંતાનોને બગાડવામાં આબાદ ખપ લાગતી હોય છે. ડૉક્ટરની પત્નીની કારમી એકલતા કલાકોના કલાકો સુધી લંબાઈ જતી હોય છે. ડૉક્ટરને ખાસી માનસિક તાણ રહેતી હોય છે. કોઈ પણ ઑપરેશન ડૉક્ટરને તાણનો અનુભવ કરાવે છે. પરિવારમાં ક્યારેક એ તાણ ઉધમાત મચાવતી હોય છે. કારમી માનસિક તાણ અતિશય વહાલ સિવાય ઓગળે ખરી? ડૉક્ટરની પત્ની વહાલ આપવામાં જરા પણ કરકસર કરે તો ક્યારેક પતિ નથી ગુમાવતી, પરંતુ પ્રિયતમ ગુમાવી બેસે છે. વધારે પડતી કમાણી કરનારા ડૉક્ટરની પત્ની હોવું એ ખાવાના ખેલ નથી.

રશિયામાં આજકાલ પ્રમુખ પુટિન સ્ત્રીઓમાં લોકપ્રિય થતા જાય છે. તેઓ શરાબ-સેવન ન કરવા માટે મક્કમ છે, તેથી તેમની પ્રશંસા કરતું એક પોપ-સોન્ગ પ્રચારમાં છે, જેનું મથાળું છે :'અ મેન લાઈક પુટિન'. એ ગીતમાં એક રશિયન છોકરી પોતાના બૉયફ્રેન્ડ સાથે છેડો ફાડી નાખે છે, કારણ કે તે છોકરો શરાબ છોડવાનું પરાક્રમ નથી બતાવતો. ગીતના શબ્દો સીધાસટ છે :

'મારે તો પુટિન જેવો મરદ જોઈએ,
જે તાકાતથી ભરેલો હોય
અને પુટિનની માફક
શરાબથી દૂર રહેનારો હોય.
મારે તો પુટિન જેવો મરદ જોઈએ,
જેને કારણે મારે કદી શરમાવું ન પડે
અને
જે કદી મને છોડીને ભાગી ન જાય.'

બાવીસ વર્ષની કન્યા ઈરાએ કહ્યું : 'મને પ્રમુખ પુટિન ગમે છે. તેઓ યુવાન છે, ખેલદિલ છે અને વિચારીને બોલનારા છે.'

વ્યસનમુક્ત ડૉક્ટર પોતાના આરોગ્ય દ્વારા દરદીઓને એક સંદેશો પાઠવતો હોય છે : 'હજી સુધી આયુષ્યમાં ઘટાડો ન કરે એવું કોઈ વ્યસન શોધાયું નથી.' દરદીઓએ સમજી લેવાનું છે કે 'નિર્દોષ દવા' જેવી કોઈ ચીજ આ પૃથ્વી પર નથી. સભ્ય સમાજ તેને કહેવાય, જેમાં વ્યસનમુક્ત હોવાની ફૅશન પ્રચલિત હોય. આજે એથી ઊલટી દશા છે, કારણ કે આપણો સમાજ ખરા અર્થમાં 'સભ્ય' નથી. એક કિડની સ્પેશિયાલિસ્ટની કિડની ખલાસ થવા આવી છે, તોય તેઓ શરાબ છોડી શકતા નથી. હૃદયરોગના નિષ્ણાત ડૉક્ટર તમાકુનું સેવન કરે ત્યારે વિચારે ચડી જવાય છે. ટીવી સિરિયલ 'સંજીવની' ક્યારેક જોઈ લેવાનું બને છે. ડૉક્ટર બનવાને આરે હોય એવાં યુવક-યુવતીઓની મેડિકલ ધડકન એમાં પ્રગટ થતી જણાય છે. 'તબિયત' શબ્દ તનની અને મનની બેવડી તંદુરસ્તી માટે પ્રયોજાય છે. માણસ કહે છે : 'તબિયત ખુશ થઈ ગઈ.' કેટલાક ડૉક્ટરો એવી પર્સનાલિટી ધરાવનારા હોય છે, જેમના સામીપ્યથી જ દરદીને અડધી રાહત થઈ જાય. જેઓ પોતાનું સ્મિત ગુમાવી બેઠા હોય એવા ડૉક્ટરોએ દવાખાનું છોડીને ફરાસખાનું શરૂ કરવું જોઈએ. સ્મિત ગુમાવી બેઠેલા ડૉક્ટરની પત્નીએ છૂટાછેડા લેવામાં વિલંબ કરવાની ઝાઝી જરૂર નથી.

ડૉક્ટરની વાત નીકળી છે ત્યારે 'આનંદ' ફિલ્મમાં સાંભળેલો એક ડાયલોગ યાદ આવે છે. ફિલ્મમાં રમેશ દેવ ડૉક્ટર હોય છે. તેની પાસે આવીને કોઈ દર્દી કહે છે : 'સાહબ! બહુત પીડા હો રહી હૈ અૌર જૈસે દિન બઢતા જાતા હૈ, વો સર તક પહૂઁચ જાતી હૈ.' ડૉક્ટર (રમેશ દેવ) કહે છે : 'યહ તો બહોત બૂરી બાત હૈ. જ્યાદા જાંચ કરવાની પડેગી.' આ વાતચીત સાંભળીને અમિતાભ બચ્ચન કહે છે : 'યહ આદમી કયા બકવાસ કર રહા થા?' જવાબમાં

રમેશ દેવ કહે છે : 'અગર દર્દ કો નહીં બઢાઉંગા નહીં તો દવા કૈસે બેચુંગા?' ડૉક્ટરની આવી વાત સાંભળીને અમિતાભ બચ્ચન ડૉક્ટરને સંભળાવે છે : 'અગર યહી કરના થા તો ડૉક્ટર બનને કે બજાય તૈલી ક્યું નહીં બને?' આજના બિઝનેસ કલ્ચરનો સાર યાદદાસ્ત પરથી લખેલા ઉપરના સંવાદમાં આવી જાય છે. ડૉક્ટર હોવું એટલે શું, તે લોકોને તો સમજાય છે, પણ ક્યારેક ડૉક્ટરોને જ નથી સમજાતું.



કલાપીની 'ગ્રામમાતા'ના પ્યાલામાં કોકાકોલા!

સુરતનો પોંક ન ચાખ્યો હોય એવા ગુજરાતીઓ કેટલા? દુનિયામાં ગમે ત્યાં જાઓ, પરંતુ કતારગામની પાપડી જેવી પાપડી ક્યાંય નહીં મળે. હું મરચું બહુ નથી ખાતો, પરંતુ વઢવાણી મરચાં અથાયેલાં હોય તો ખાવા માટે આતુર હોઉં છું. વલસાડની આફૂસ અને જૂનાગઢની કેસર કેરી વખણાય છે. અમલસાડનાં ચીકુ ખૂબ જ મીઠાં. દહેરાદૂનની બાસમતી આખી દુનિયામાં જાય છે. એક જમાનામાં રાંદેરી બોર અને સોનવાડીના ચાંપા દક્ષિણ ગુજરાતમાં બહુ વખણાતાં. નાગપુરનાં સંતરાં અને કાશ્મીરી સફરજનનો મહિમા હજી અકબંધ છે. જે તે પ્રદેશની ધરતીની સુગંધ અનેક સ્વરૂપે પ્રગટ થાય છે. ગ્લોબલાઈઝેશન ભલે થતું, પરંતુ પ્રાદેશિક સુગંધ તો સચવાવી જોઈએ.

કાઠિયાવાડમાં હાઈ-વે સાથે અડીને આવેલી હજારો હોટેલો કે દુકાનોમાં રોજ ટનબંધી ફાફડા સાથે તળેલાં મરચાં ખવાય છે. ગમે ત્યાં વસેલો કાઠિયાવાડી રીંગણનો ઓળો અને બાજરીનો રોટલો જમે ત્યારે એને જે ધરવ થાય તે ફાઈવ-સ્ટાર હોટેલમાં હજાર રૂપિયા ખરચતાંય ન થાય. ગુજરાતીઓ બધું ખાઈને કંટાળે, પરંતુ ખીચડી ગમે તેટલી વાર ખાય તોય ન કંટાળે. દુનિયામાં ખૂણેખાંચરે વસેલા ગુજરાતી પરિવારોમાં રહેવાનું બને ત્યારે ખીચડી-કઢી સિવાય બીજી કોઈ વાનગીની માગણી કર્યાનું મને યાદ નથી.

લીલી જુવારનો પોંક મારી અત્યંત મજબૂત એવી નબળાઈ છે. હું જો રાજકારણી હોત તો બોફોર્સ કૌભાંડ જેવું પોંક કૌભાંડ જાણીતું થયું હોત. ઝાંબિયામાં લ્યુસાકા નગરીમાં રહેતા મિત્ર સદ્‌ગત વિઠ્ઠલભાઈ ભક્તને આ નબળાઈની ખબર પડી ગઈ. એમણે ભારે પ્રેમપૂર્વક મને એક સુખદ આશ્ચર્યમાં ડુબાડી દીધેલો. લ્યુસાકામાં એમનો બંગલો હતો અને પાછળ મોટો વાડો હતો. વહેલી સવારે મારી પથારી પાસે આવીને એમણે કહ્યું : 'ગુણવંતભાઈ! જાગો, આંધળી વાનીનો ગરમ ગરમ પોંક તૈયાર છે.' હું તો માની જ ન શક્યો. વાડામાં એમણે વાનીની જુવાર ઉગાડેલી. સાથે સુરતી સેવ, લસણ- કોથમીરની ચટણી અને છાશ તૈયાર રાખેલી. હજી એ સવાર હું ભૂલ્યો નથી. આફ્રિકામાં વસેલા ગુજરાતીઓની મહેમાનગતિને કોઈ ન પહોંચે. વિઠ્ઠલભાઈ દક્ષિણ ગુજરાતના કપૂરા ગામના ભક્ત પાટીદાર. ભક્ત પાટીદારો બધા જ કબીરપંથી હોવાના. આખી ને આખી કોમ ખાનદાનીથી છલકાતી લાગે. ભક્ત પાટીદારો સુધારાવાદી તોય શ્રદ્ધાળુ. એમની આંખમાં આતિથ્ય છલકાય અને એમના ઘરમાં કબીરની સુવાસ વરતાય.

કેટલીક કહેવતો, ઉક્તિઓ અને પંક્તિઓમાં પણ ધરતીની સુગંધ પ્રગટ થતી જણાય. એક કચ્છી ઉક્તિ છે :

ઊભા કમાઈયેં વિઠેં લા;
વિઠા કમાઈયેં સુતેં લા;
સુતા કમાઈયેં કુતેં લા.

કહે છે : ઊભેલા હોય તેઓ બેઠેલાઓ માટે કમાય છે; બેઠેલાઓ સૂતેલાઓ માટે કમાય છે

અને સૂતેલાઓ કૂતરાઓ માટે કમાય છે. આવી જ બીજી કચ્છી ઉક્તિ પરિવાર નિયોજન માટેના પ્રચારમાં ખપ લાગે તેવી છે. કહે છે : અક્કરમી જા ખાટલા વીયાજેં, અર્થાત્ કમનસીબ માણસ હોય તેને ત્યાં ખાટલા વિયાય છે.

મુંબઈના રેલવે સ્ટેશન સેન્ટ્રલથી રોજ સાંજે ગાંધીધામ એક્સપ્રેસ ઊપડે છે અને બીજે દિવસે સવારે ગાંધીધામ પહોંચે છે. એ જ નામની બીજી ટ્રેન ગાંધીધામથી સવારેમુંબઈ પહોંચે છે. રોજ સવારે થોડુંક મુંબઈ કચ્છમાં અને થોડુંક કચ્છ મુંબઈમાં ઠલવાતું રહે છે. આ ટ્રેનમાં મુંબઈથી મુસાફરી કરવાનું બને ત્યારે દેશ જનારા કચ્છીઓના ચહેરાઓ પર કચ્છી સંસ્કૃતિનો સાથિયો જોવા મળે છે. મુંબઈમાં સ્થાયી થયેલા પરિવારોમાં નાનડિયાં અંગ્રેજી નિશાળમાં ભણીને મોટાં થાય ત્યારે એક સંસ્કૃતિ જાણે હમ્રાવાર ખતમ થતી હોય તેવું લાગે. પાળેલા કૂતરા સાથે ઘણી વાર બિલકુલ અંગ્રેજી ન ભણેલી ગૃહિણી પણ અંગ્રેજીમાં વાત કરે ત્યારે ટ્રેજી-કોમેડી કોને કહે તે સમજાય છે. બિચારો કૂતરો!

દક્ષિણ ગુજરાતના અનાવિલો (અનાવલા) ભારે પાણીદાર કોમ છે. એક અમેરિકન કહેવત છે : પાસે બેઠેલાને પણ આપણી છીંક ન સંભળાવી જોઈએ. અનાવિલોનું આથી ઊલટું છે. અનાવિલ વાતવાતમાં કહે છે : યાર, આપણી છીંક પાદર સુધી સંભળાવી જોઈએ અને આપણો ઓડકાર તો છેક સીમ સુધી સંભળાવો જોઈએ. એક અંગ્રેજે કહેલું કે અનાવિલો જમાઈથી ડરે, જમથી ન ડરે. વટ અને એંટ માટે અનાવિલો જાણીતા છે. તેથી એમને માટે કહેવાયું : વળે તો વહાણ, નહીં તો પથ્થર! એ વારેલો નહીં વળે, હારેલો વળે. દોરડી બળે પણ વળ ન છોડે. અનાવિલોને સમજવા હોય તો મહાદેવ દેસાઈ કે મોરારજી દેસાઈને નહીં, મોનજી રૂદરને સમજવા પડે. સ્વામી આનંદે મોનજી રૂદરને પોતાના ઉત્તમ નિબંધ દ્વારા અમર બનાવ્યા. આખાબોલા અનાવલાની એક ખાસિયત જાણી રાખવા જેવી છે. એ પંપાળતો હોય તોય નખોરિયાં ભરતો હોય તેવું લાગે.

ધરતીમાંથી ધાન ઊગે તે દેખાય છે, પરંતુ સંસ્કૃતિ ઊગે તે ન દેખાય. કાઠિયાવાડની ધરતીમાં મેઘાણી ઊગ્યા હતા. ચરોતરની માટીમાં સરદાર વલ્લભભાઈ ઝવેરભાઈ પટેલ ઊગ્યા હતા. લગભગ આ જ પ્રમાણે ક્યાંક અબ્રાહમ લિંકન, ક્યાંક વર્ડ્ઝવર્થ, ક્યાંક પિકાસો કે ક્યાંક પાબ્લો નેરુદા ઊગે છે. બંગાળની ધરતીમાં રવીન્દ્રનાથ ઊગે છે અને રાજા રામમોહન રાય પણ ઊગે છે. મરાઠી કવિ વિંદા કરંદીકરના એક કાવ્યમાં સમગ્ર પ્રકૃતિ સ્તનાકાર છે એવો ભાવ પ્રગટ થયો છે. માણસ આખરે તો ભૂમિપુત્ર છે. બાળકને માતા સ્તનપાન કરાવે તે જ રીતે આપણે સૌ ધરતી માતાનું પોષણ પામીએ છીએ. આવું સહજ પોષણ પણ સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપકારક છે. માણસની માતૃભાષા પણ આરોગ્યમાં મદદરૂપ થાય એવું કોણ માનશે? ભાષા કે બોલી પણ માંહ્યલાને રાજી કરે છે. પરદેશમાં સેટલ થયેલા લોકો કે દેશમાં પરદેશી બની ગયેલા લોકોના સ્વાસ્થ્ય પર પડતી અસર અંગે ઊંડું સંશોધન થવું જોઈએ.

ક્યારેક મૂળસોતા ઊખડેલા છોડ જેવો માણસ પોતાની માતૃભૂમિની સુગંધથી વંચિત રહી જાય છે. માતૃભાષા વગર એ સુગંધ પ્રાપ્ત થતી નથી. આવી સુગંધ ન પામનાર આદમી લગભગ અનાથ આશ્રમના બાળકની માફક ઝીણી ઝીણી અપર્યાપ્તતાની વેદના અનુભવતો હોય છે. આ વેદના એવી કે પીડા હોય તોય પીડાનું કારણ ન સમજાય. આ પીડા ઝીણા તાવ જેવી છે. આરોગ્ય પર એની અવળી અસર પડે તે શક્ય છે. માણસને વીંટળાઈને પથરાયેલું પર્યાવરણ માત્ર હવા, પાણી અને વૃક્ષોનું જ બનેલું હોય એવું નથી. એ પર્યાવરણમાં લોકગીત, લોકકથા, લોકબોલી, ભોજનશૈલી, જીવનશૈલી, સંસ્કાર, સંસ્કૃતિ અને પરંપરાનો ભેજ પણ હોય છે. સાહિત્ય, કલા, નાટક, કથાનક અને સંગીત દ્વારા માણસનો માંહ્યલો કોળાય છે. જેઓ પોતાની

ધરતીની સંસ્કૃતિની સુગંધથી સાવ જ અજાણ્યા રહી ગયાં એવાં મા-વછોયાં ફરજંદોને હું ‘કેન્ટકી ફ્રાઈડ ચિકન’ કહું છું. આવું બને તે માટે પરદેશ જઈને વસવું પડે એવું નથી. માણસો પોતાના ગામમાં રહીને પણ આવી સુગંધથી વંચિત રહી શકે છે. બાકી મોંઘી સ્કૉચ વ્હીસ્કી માણનારાઓ જાણે છે કે એની ખૂબીના મૂળમાં સ્કૉટલેન્ડનાં ખાસ ઝરણાંનું જળ જવાબદાર છે. કલાપીની ‘ગ્રામમાતા’ હવે કદાચ પ્યાલામાં શેરડીના રસને બદલે કોકાકોલા રેડશે. રાલ્ફ વાલ્ડો ઈમર્સન સાવ સાચું કહે છે : ‘સંસ્કાર (કલ્ચર) ક્ષીણ થાય તેની શરૂઆત ભાષા ક્ષીણ થાય ત્યારે થતી હોય છે.’ માણસને પોતાનું અસલ ભાવાવરણ (ઈથોસ) પ્રાપ્ત થાય તે પણ એના આરોગ્યમાં ફાળો આપનારું બને છે. આ વાત પરદેશમાં સ્થાયી થયેલા ભારતીય લોકોને આપોઆપ સમજાઈ જશે. પરદેશમાં કશુંક ખૂટે છે. જે ખૂટે છે તે ખટકે છે. જે ખટકે છે તે આરોગ્યને રવે છે.



આપણો રાષ્ટ્રીય રોગ : ગંદકી

એક જમાનો હતો, જ્યારે આપણી નિશાળોના ઈન્સ્પેક્શન માટે અંગ્રેજ અધિકારીઓ ગામડે જતા. એ ઈન્સ્પેક્ટરો નિશાળમાં પ્રવેશે કે સૌ પ્રથમ સંડાસની મુલાકાતે જતા. એમ કરવામાં તર્ક એટલો જ કે જો નિશાળમાં સંડાસ સ્વચ્છ હોય તો બાકીનો બધો વિસ્તાર સ્વચ્છ જ હોવાનો. આજે પણ છાતી ઠોક્યા વગર એટલું જરૂર કહી શકાય કે કોઈ પણ કોન્વેન્ટ સ્કૂલમાં સંડાસ સ્વચ્છ હોવાના જ. નિશાળના આચાર્યની સુરુચિ કઈ કક્ષાની છે તે જાણવાની ચાવી નિશાળના સંડાસની હાલત કેવી છે તે જોવામાં રહેલી છે.

સમાજના છેક છેવાડેના માણસ પ્રત્યેની કરુણાથી પ્રેરાઈને રસ્કિને એક શકવર્તી પુસ્તિકા લખી : 'Unto This Last'. ગાંધીજીને એ પુસ્તિકામાંથી અંત્યોદય(સર્વોદય)ની પ્રેરણા મળેલી. સંડાસનું સ્થાન ઘરોમાં અને જાહેર સંસ્થાઓમાં 'અનટુ ધિસ લાસ્ટ' જેવું જ ગણાય. ડ્રોઈંગરૂમની સ્વચ્છતા પરથી ઘરની ખરી સ્વચ્છતાનો ખ્યાલ ન બાંધી શકાય. એ માટે તો બાથરૂમ-ટૉઈલેટની બારીના ત્રાંસા કાચના પટાઓ પર બાઝેલી ધૂળ જોવી પડે. ડ્રોઈંગરૂમમાં તો સ્વચ્છતાનો દંભ ખાસો રૂપાળો હોય છે. ફૂવડ ગૃહિણી પણ આગલો ઓરડો સાવ ગંદો નથી રાખતી.

પરદેશોમાં વસેલા ભારતીય (NRI) ભાઈબહેનો વતન પ્રત્યેના ખેંચાણને કારણે બે-પાંચ વર્ષે એકાદ વાર ભારત આવી પહોંચે ત્યારે દેશની સરેરાશ અસ્વચ્છતા અને ગંદાં સંડાસ-બાથરૂમોથી ત્રાસી ઊઠે છે. એમનાં સંતાનો માટે તો આપણને સદી ગયેલી ગંદકી બિલકુલ અસહ્ય બની રહે છે. જાહેરમાં અટવાતી રાષ્ટ્રીય ગંદકીને કારણે પર્યટકો દ્વારા પ્રાપ્ત થતું વિદેશી હૂંડિયામણ કેટલા ટકા ઘટી જાય તે અંગે સંશોધન થવું જોઈએ. જ્યાં આપણે નાક દબાવીને દુર્ગંધથી બચવાના નિષ્ફળ ફાંફાં નથી મારતા, ત્યાં પરદેશીઓ નાકે રૂમાલ દબાવી રાખે ત્યારે એમની દયા ખાવામાં પણ થોડીક શરમ ભળેલી હોય છે. ગંદકી આપણો રાષ્ટ્રીય રોગ છે. ઊભરાતી વસ્તી, ગરીબી અને લાપરવાહીને કારણે દેશમાં ગંદકીને નિરાંત છે. ધીરે ધીરે ગંદકી પ્રત્યેની સૂગ ઘટતી જાય છે. ગંદકી સ્વીકાર્ય બની જાય ત્યારે એને દૂર કરવાની ઈચ્છાશક્તિ જ મરી પરવારે છે.

લોકો ખૂબ ખાય છે. દેશમાં ભૂખમરો અને અપચો કાયમ હસ્તધૂનન કરતા જ રહે છે. સુખની પીડા બદહજમી દ્વારા પ્રગટ થતી હોય છે. કલાકો સુધી ખુરસીમાં પોટલું થઈને બેસી રહેનાર પ્રત્યેક કર્મચારી અને ચાલવાની ખો ભૂલી ગયેલી પ્રત્યેક સુખી ગૃહિણી કૅલરીના વિપ્લવથી પીડાય છે. કૅલરીનો વિપ્લવ એટલે પેટની ગરબડ અને અતિ-આહાર વચ્ચે થતા લફરાને કારણે જન્મેલા વાયુનો પ્રકોપ. કોઈ પણ જાતના પૂર્વગ્રહ વિના માત્ર ખરબચડી અવલોકનાને આધારે કહી શકાય કે સરેરાશ હિંદુ જરૂર કરતાં બમણી કૅલરી પેટમાં પધરાવે છે. સરેરાશ મુસલમાન જરૂર કરતાં ત્રણ ગણી, સરેરાશ પંજાબી જરૂર કરતાં ચાર ગણી અને સરેરાશ અશ્વેત અમેરિકન પાંચ ગણી કૅલરી પેટમાં પધરાવે છે. દુનિયામાં પ્રવર્તતા ભૂખમરાનું ખરું કારણ અન્નનો અભાવ નથી, પરંતુ લોકો પચાવી શકે તેના કરતાં વધારે ઝાપટે તે છે. ઘણાખરા લોકોને શું ખાવું, કેટલું ખાવું, ક્યારે ખાવું અને કેટલી વાર ખાવું તેનું ભાન જ નથી

હોતું. ચીની કહેવત પ્રમાણે તેઓ દાંત વડે પોતાની કબર ખોદતા રહે છે. ગાંધીજી કહે છે : 'જેવો આહાર તેવો આદમી'. પોતાના આહાર અંગે જરા જેટલી પણ સમજણ ન ધરાવતા ડૉક્ટરો તમે નથી જોયા? તેઓ દર્દીને કેવળ દવાઓ આપી શકે, આરોગ્ય માટેનાં સલાહ-સૂચનો આપવાનું તેમને ન પાલવે. અંધશ્રદ્ધાળુ પ્રજાનો લાભ કેવળ મહંત-મુલ્લાઓ જ નથી ઉઠાવતા, એમના પછી ક્રમશઃ ડૉક્ટરોનો, વકીલોનો, શિક્ષકોનો અને સેવકોનો નંબર લાગે છે. ભારત દેશના સામાન્ય નાગરિકનો જન્મ જ અસામાન્ય ગણી શકાય તેવી છેતરપિંડીનો શિકાર બનવા માટે થયેલો જણાય છે.

મનની ગંદકીનું શું? રામ-કૃષ્ણ-મહાવીર-બુદ્ધના આ દેશમાં મેલા મનના અને બનાવટી વાણીના માલિકોની વસ્તીનું પ્રમાણ વિકરાળ છે. નિખાલસતા દોહ્યલી બની જાય તેવી દંભી આબોહવામાં લોકો ચાવવાના અને બતાવવાના દાંત વચ્ચેના તફાવત માટે અમથા હાથીને લાવે છે. આપણા સમાજમાં શરાબ ઢીંચનારો પ્રધાન દારૂબંધી પર પ્રવચન કરે તો તેને કોઈ ન પડકારે. એ જ રીતે અંદરથી રંગીન એવો વાસનાયુક્ત ધર્મોપદેશક પણ બ્રહ્મચર્યની બડી બડી વાતો કરી શકે છે. નિખાલસતાને જ્યાં સાહસનો દરજ્જો પ્રાપ્ત થાય ત્યાં દંભ રૂપાળો બની રહે છે. કેટલાય સેવકોને અંદરથી ખતમ કરવા માટે એક મહાન શબ્દ જવાબદાર છે : 'બ્રહ્મચર્ય.' આ એક જ શબ્દના ખાનગી અત્યાચારોનો કોઈ પાર નથી. કેટલાય આશ્રમોમાં આ એક શબ્દે પ્રચ્છન્ન આતંક મચાવ્યો છે. આપણે ત્યાં અપરિણીત વ્યક્તિને 'બ્રહ્મચારી' કહેવાનો કુરિવાજ છે. કો'ક અટલબિહારી વાજપેયી જ જાહેરમાં કહી શકે છે : 'મૈં અપરિણીત હૂઁ, મગર બ્રહ્મચારી નહીં હૂઁ.' હજી સુધી કોઈ સેવક કે સાધુએ આવી હિંમત બતાવી નથી. જરા જુદા સંદર્ભે આવી હિંમત બતાવનાર એક મહાન સેવક થઈ ગયા અને તે હતા ઠક્કર બાપા.

નિખાલસતાની વાત કરતી વખતે બે મહાનુભાવોનું સ્મરણ પજવે તેવું છે : સરદાર ખુશવંત સિંહ અને અમૃતા પ્રીતમ. બંનેમાંથી કોઈ વ્યક્તિ મહાત્મા નથી. એ બંને જણ સતવાદીનાં પૂંછડાં નથી. તેઓ જે કંઈ લખે તેમાં નિખાલસતાનો રણકો હોય છે. એ રણકો ગાંધીના કુળનો છે, પરંતુ ગાંધીની કક્ષાનો નથી. ખુશવંત કે અમૃતા કોઈ વાત કરે કે લખે તો ભાવકો એક વાતની ખાતરી રાખી શકે કે તેઓ કદી પોતે છે તેના કરતાં વધારે સારાં દેખાવાની કોશિશ નહીં કરે. તેઓ જેવાં છે તેવાં વાચકો સમક્ષ પ્રગટ થઈ શકે છે. ઘણાખરા સાધુઓ અને સેવકોને નિખાલસ બનવાનો વૈભવ પોસાય તેમ નથી. કોઈ ગણિકા નિખાલસ બની શકે છે, પરંતુ કોઈ દંભી સાધુ કે સેવક એવું પરાક્રમ નહીં કરી શકે. આપણે ત્યાં 'ન પકડાઈ ગયેલા' ઉપદેશકોની સંખ્યા માનીએ તેટલી ઓછી નથી. જેઓ અપ્રામાણિક છે, તેઓ કદાચ વધારે મોટા અવાજે પ્રામાણિકતા પર બોલતા-લખતા રહે છે. માનવીય નબળાઈઓ માટે સામાજિક કક્ષાએ પણ કોઈ પ્રકારના ઉત્સર્ગતંત્રની જરૂર રહે છે. ટૉલ્સ્ટૉય વેશ્યાગૃહોના હિમાયતી હતા. તનના ઉત્સર્ગ માટે સંડાસ અનિવાર્ય છે. મનના ઉત્સર્ગ માટે નિર્દોષ મનોરંજન પણ એટલું જ અનિવાર્ય છે. કહે છે કે જો ફૂટબૉલની રમત ન હોત તો અમેરિકામાં હિંસાના ગુના ઘણા વધી ગયા હોત. રમતમાં થતી હરીફાઈ, હારજીત અને પોતીકા-પારકાની ચડસાચડસી હજારો પ્રેક્ષકોના રાગદ્વેષનો, ક્રોધનો અને લડવાની વૃત્તિનો ઉત્સર્ગ બહાર કાઢી નાખે છે. મનના કચરાના યોગ્ય નિકાલ માટેની વ્યવસ્થા ન હોય એવો સમાજ સડે છે. આંખે ન ચડે તે માટે સડી ગયેલા લાકડા પર લોકો સનમાયકા- ફોરમાઈકા ચોંટાડે છે. સરેરાશ નાગરિકના માનસિક આરોગ્ય માટે કોઈ જ આયોજન થતું નથી. ઠેર ઠેર માનસિક રુગ્ણતાના ઉકરડા જોવા મળે છે. ક્યાંક સ્વસ્થ મનનો માણસ જડી આવે તો તીર્થસ્થાન પામ્યાનો ભાવ જાગે છે. સમાજમાં માનવતીર્થો ટકી રહે તે ખૂબ જરૂરી છે.



લીલાં મરચાંનો આઈસક્રીમ

આપણા દેશમાં જેટલાં ટીવી છે એટલાં ટૉઈલેટ નથી. જે ઘરમાં ટૉઈલેટની સગવડ ન હોય તે ઘરમાં પણ ક્યારેક ફ્રીજ હોય છે. દેશમાં કોકાકોલા જેવાં ઠંડાં પીણાં જેટલાં પિવાય છે, તેટલા પ્રમાણમાં છાશ નથી પિવાતી. તાજી છાશ બધી રીતે પૌષ્ટિક છે. ટીવી પર તાજી છાશની જાહેરખબર કદી નહીં આવે. જાહેરખબર તો તે જ ચીજની આવે, જેના વગર આપણું કશુંય નહીં અટકે.

કાવ્યશાસ્ત્રમાં 'વિરોધાભાસ' અર્થાલંકાર છે, જેમાં માત્ર દેખીતો વિરોધ પ્રગટ થતો હોય છે. આપણા સમાજમાં આવા અર્થાલંકારોની ખોટ નથી. જે સમાજમાં ધાર્મિક સ્થાનકોની સંખ્યા પ્રાથમિક નિશાળોની સંખ્યા કરતાં ઘણી વધારે હોય ત્યાં ગરીબોની સંખ્યા ધનવાનોની સંખ્યા કરતાં ઓછી શી રીતે હોઈ શકે? અહીં માથાં પણ ફૂટે અને બૉમ્બ પણ ફૂટે. અહીં પાણીની પરબો ઘટતી જાય છે અને મધુશાલાઓ વધતી જાય છે. વ્હિસ્કીની જાહેરખબર સાથે યુવાનોને જોશ ચડે એવા સ્વરમાં શબ્દો ટીવી પરથી વહેતા થાય છે : 'કુછ કર દિખાના હૈ.' ગુટખા અને ગૉળપાપડી વચ્ચેની ટક્કરમાં ગુટખા જીતી રહ્યા છે. હવે નવો ગુટખો બજારમાં આવ્યો છે, જેનું નામ છે : કારગિલ ગુટખા. યુદ્ધમોરચે શહીદ થયેલા જવાનને કૉલેજિયન યુવાનો ગુટખા ખાઈને અંજલિ આપી રહ્યા છે. ગુજરાતમાં ગાંડા બાવળોનો વિસ્તાર વધતો જાય છે અને ઘેઘૂર વડલાઓની શોભા ઘટતી જાય છે.

વડોદરામાં હવે લીલાં મરચાંનો આઈસક્રીમ બજારમાં મળે છે. લીલાં મરચાંને શુદ્ધ ઘીમાં સાંતળીને ક્રશ કર્યા બાદ આઈસક્રીમમાં ભેળવવામાં આવે છે. સાંભળવા મળ્યું કે સુરતમાં ભિંડા, કારેલાં અને ટીંડોળાનો ઉપયોગ પણ આઈસક્રીમમાં કરવામાં આવે છે. એ જ રીતે ફળફળાદિમાં સક્કરટેટી, તડબૂચ, જાંબુડા, દ્રાક્ષ, લીંબુ, સીતાફળ, કેરી અને પાઈનેપલ તો આઈસક્રીમમાં ભળી ચૂક્યાં છે. જીવનની માફક આઈસક્રીમમાં પણ શું શું ન ભળી શકે? વાત સાચી છે, તોય લીલાં મરચાંનો આઈસક્રીમ હોઈ શકે તે વાત મનમાં ઝટ બેસતી નથી. 'શરીફ બદમાશ' જેવો એ વદતોવ્યાઘાત ગણાય. માધુર્ય વળી તીખું હોઈ શકે?

સમગ્ર જીવન વિરોધાભાસથી ભરેલું છે. કોમળતા અને કઠોરતા જીવનમાં અડખેપડખે વસે છે. કરુણા અને ક્રૂરતા વચ્ચે સહઅસ્તિત્વ જોવા મળે છે. સમાજમાં અખંડ સૌભાગ્યવતી વિધવાઓ પણ હોય છે અને ગંગાસ્વરૂપ ગૃહિણીઓ પણ હોય છે. લોકો શેમ્પૂની બાટલીના આકારને જુએ છે, શેમ્પૂની ગુણવત્તાને નથી જોતા. બહારના દેખાવને કારણે અંદરની વાસ્તવિકતા ઢંકાઈ જાય છે. કારેલું કડવું હોય છે, પરંતુ કારેલાનું શાક ક્યારેક ગળચટું હોય છે. કેરીનું અસ્તિત્વ સ્વાદ અને સુગંધથી ભરેલું છે. કેરી જેવી છે તેવી રહે તેમાં મજા શી? આવી માનસિકતામાંથી અથાણાંની શોધ થઈ. કેરીનું આયખું ટૂંકું હોય છે, પરંતુ અથાણું લાંબું જીવે છે. માણસની ખાસિયત રહી છે કે જે બાબત જેવી હોય તેવી ન રહેવી જોઈએ. ગુલાબનું ફૂલ કેવળ ફૂલ તરીકે રહે તે માણસને ન ગમ્યું તેથી ગુલકંદની શોધ થઈ. સ્ત્રીમાંથી પત્નીનું સર્જન થયું અને વળી ગણિકાનું નિર્માણ પણ થયું. માણસને કેવળ રમતગમતનું મનોરંજન ઓછું પડ્યું તેથી રમતો સાથે જુગાર જોડાઈ ગયો. જગતના રાજકારણમાં બે જ બાબતો

વારાફરતી ચાલ્યા કરે છે : શાંતિ માટેનું યુદ્ધ અને યુદ્ધમય શાંતિ. ૧૯૬૭-'૬૮માં વિયેટનામ યુદ્ધ દરમિયાન અમેરિકન લશ્કરે બેનટ્રે નામના ગામ પર સખત બૉમ્બમારો કરેલો. પાછળથી અમેરિકન લશ્કરના અધિકારીએ જણાવેલું કે 'ગામને બચાવી લેવા માટે' એમ કરવું જરૂરી હતું.

કઠોપનિષદ તરફથી આપણને બે શબ્દો મળ્યા : શ્રેયસ અને પ્રેયસ. જે કલ્યાણકારી હોય તે શ્રેયસ અને જે પ્રિય હોય તે પ્રેયસ. શ્રેયસ અને પ્રેયસ વચ્ચે બાપેમાર્યાં વેર જામી પડ્યાં. જે બાબતો આપણને પ્રિય લાગે તે બાબતો કલ્યાણવિરોધી જ હોય એવું કહેવામાં આવ્યું. જે કશુંકમનગમતું હોય તેનાથી દૂર રહેવાનો જ ઉપદેશ થયો. માણસની મૂંઝવણ વધી પડી. ગુંડાઓની પજવણી કરતાંય મોટી પજવણી ધર્મના ઉપદેશકો તરફથી થઈ છે. પરિણામે પ્રેમવિરોધી, સહજવિરોધી, આનંદવિરોધી અને જીવનવિરોધી ધર્મના અત્યાચારો વધી પડયા. આવો માણસવિરોધી ઉપદેશ અસહ્ય બને ત્યારે શરાબનાં માનપાન વધી જાય છે. ઉપદેશકો માણસને સુખેથી જીવવા દેતા નથી તેથી અંધશ્રદ્ધાનો નશો રાહત આપનારો જણાય છે.

એક પતિ મજાકમાં મને વારંવાર કહે છે : 'મારી પત્ની સંપૂર્ણપણે મારા કાબૂમાં છે. હું એને ઊંચા સાદે કહી દઉં છું કે આજે બધાં વાસણ હું જ માંજી નાખીશ. બિચારી તરત માની જાય છે. ક્યારેક તો હું ગુસ્સામાં આવીને એને કહી દઉં છું કે ખબરદાર, આજે હું જ કપડાં ધોઈશ અને વળી કચરા-પોતું પણ હું જ પતાવી દઈશ. એ બીચારી મને દબાતા સાદે કહે છે કે જેવી સ્વામીની મરજી.'

ક્યારેક લાગે છે કે સમગ્ર સંસાર લીલાં મરચાંના આઈસક્રીમ જેવો છે. મરચાંનો પણ પોતીકો સ્વાદ હોય છે. મધુર, ઠંડા, થીજેલા દૂધનો પણ પોતીકો સ્વાદ હોય છે. બંને ભેગાં મળે તેમાં સમન્વય નથી. પતિ-પત્નીનું કજોડું જીવન વેંઢારતું રહે તેમાં સુમેળનું સૌંદર્ય નથી હોતું. એવું બને ત્યારે બાવાનાં બેઉ બગડે છે. ભગવદ્‌ગીતામાં બંને બાજુથી રખડી ગયેલા માણસ માટે મજાનો શબ્દ છે : 'ઉભયવિભ્રષ્ટ.' નથી સંસાર છૂટતો અને નથી સંન્યાસ જામતો. ગંગા અને જમુના મળે તેને સંગમ કહેવાય, પરંતુ મોટી ગટર ગંગામાં ભળે તેને પ્રદૂષણ કહેવાય. આયુર્વેદમાં પથ્યાપથ્યનો વિવેક અગત્યનો ગણાયો છે. એ જ રીતે વિરુદ્ધ આહાર ત્યજવા યોગ્ય ગણાયો છે. ડુંગળી અને દૂધ સાથોસાથ ન લેવાય. આવી વાત બીજી કોઈ ચિકિત્સાપદ્ધતિમાં નથી થઈ. માણસને વિરોધાભાસઅર્થાલંકાર ગમે છે. એને યુદ્ધની કથા 'રમ્ય' લાગે છે. એને આશ્રમોમાં પૈસાની ભરમાર હોય તે ગમે છે. વૈરાગ્ય અને વૈભવ કોઈ સાધુના જીવનમાં જણાય ત્યારે લીલાં મરચાંનો આઈસક્રીમ યાદ કરવો રહ્યો. કાલે ઊઠીને તમાકુનાં ભજિયાં ખાવાનું શરૂ થાય એ અશક્ય નથી. લોકો ક્યારેક શાંતિથી કંટાળે ત્યારે યુદ્ધને પણ ચેન્જ ગણવા લાગે છે. કશુંક સાવ નોખું-અનોખું માણસને ગમે છે. જબલપુરમાં કપડાંની એક દુકાનનું નામ છે : 'દિગંબર ક્લોથ સ્ટોર.' લંડનમાં શરાબની દુકાનનું નામ હતું : 'મહાત્મા ગાંધી પબ.' કચરાપેટીમાંથી કાચના અને પ્લાસ્ટિકના ટુકડા વીણનારી એક ગરીબ છોકરીનું નામ હતું : રાજેશ્વરી. વડોદરાની એક ઝૂંપડપટ્ટીનું નામ છે : 'મહારાજાનગર'. અમદાવાદની એક ઝૂંપડપટ્ટીનું નામ 'કુબેરનગર' છે.

પથ્યાપથ્ય વિવેક જાળવવાની સલાહ આયુર્વેદ આપે છે. સ્વાદનો અનાદર નથી, પરંતુ સહજ સ્વાદની જગ્યાએ જ્યારે અસહજ અતિરેકો થાય ત્યારે કશુંક ખોરવાય છે. આયુર્વેદમાં સ્વાદનો વિરોધ નથી, પરંતુ યોગ્ય આહાર-વિહારનો આદર છે. મરચાંનો આઈસ્ક્રીમ કદાચ 'વિરુદ્ધાહાર' સાબિત થાય એમ બને. કોઈ અનુભવી વૈદરાજને પૂછવું સારું. આપણો સ્વાદ આપણા કહ્યામાં હોય ત્યાં સુધી એ સહજ સ્વાદ ગણાય, પરંતુ આપણે જ્યારે સ્વાદના કહ્યામાં હોઈએ ત્યારે પ્રશ્નો ઊભા થાય છે.



શ્રાવણમાં ભકિત વધારો અને કૅલરી ઘટાડો

શ્રાવણ મહિનાની આબોહવામાં ભક્તિની બોલબાલા હોય છે. વારે વારે તહેવાર, એનું નામ શ્રાવણ. માણસ પોતાની ભાવનાનો માલિક છે. એની જેવી શ્રદ્ધા હોય છે તેવો તે હોય છે. ગોકુળ અષ્ટમીને દિવસે કૃષ્ણભક્તો કૃષ્ણમય બની રહે છે, જ્યારે કેટલાક લોકો એ દિવસને જુગાર-અષ્ટમી બનાવી દે છે. તહેવારનો દિવસ એટલે ઘટમાળ ત્યજીને નવી રીતે જીવવાની પ્રેરણા પામવાનો દિવસ. બાકી તો તહેવાર એટલે રજા અને રજા એટલે આળસપર્વ!

શ્રાવણ અને રમજાનના મહિનાઓમાં ઉપવાસનો મહિમા છે. આ મહિનાઓમાં ઘણા લોકો વધારે કૅલરી પેટમાં પધરાવે છે. અગિયારસના દિવસે વાનગીઓની સંખ્યા વિશેષ હોય છે. કૅલરી ગણીએ તો અગિયારસને દિવસે ઉપવાસની મશ્કરી થતી હોય છે. રમજાન વખતે દિવસે ઉપવાસ કડકપણે જળવાય છે, પરંતુ રાત્રે તો દિવસના સંયમનું સાટું વળી જાય છે. અપવાદો હોય છે, જેઓ પ્રાર્થના કે બંદગીમાં ઘણો સમય વિતાવે છે.

જ્યાં ખૂબ ભીડ હોય, અસહ્ય ઘોંઘાટ હોય અને કર્મકાંડનો અતિરેક હોય ત્યાં માત્ર એક જ બાબત ગેરહાજર હોય છે અને તે ધર્મ. ધર્મનો ખરો સંબંધ એકાંત, શાંતિ અને વૈચારિક સભાનતા સાથે હોય છે. ઘણા લોકોને ધાર્મિક હોવા કરતાં ધાર્મિક દેખાવામાં વધારે શ્રદ્ધા હોય છે. ગોકુળ અષ્ટમીને દિવસે ગીતાનો બારમો અધ્યાય વાંચનારા ભક્તો કેટલા? વાંચવાનું ટળે એટલે વિચારવાનું ટળે અને વિચારવાનું ટળે એટલે જીવવાનું ખોટકાય. જીવવાનું ખોટકાય પછી અંધશ્રદ્ધાના કૂવાને મહાસાગર માનવા લાગે છે. એ કૂવાના થાળા પર એક અદૃશ્ય દુકાન હોય છે, જેનો માલિક કોઈ ધર્મગુરુ હોય છે. તહેવારના દિવસો દરમ્યાન દુકાનની ઘરાકી વધી પડે છે. કોઈ ગ્રાહક ઘરના એક ઓરડામાં શાંતિપૂર્વક બેસીને ધ્યાન કરવા કે પ્રાર્થનામય ચિત્તે સ્વસ્થ બનવા તૈયાર નથી. સૌ ભીડના કૂવામાં પડતું મેલીને વિચારવાનું ટાળતા રહે છે. તહેવાર વેડફાઈ જાય છે અને વહેવાર ચાલતો રહે છે.

વરાહ ઉપનિષદમાં કહ્યું છે :

> ‘ઇન્દ્રિયોનો નાથ મન છે,
> મનનો નાથ પ્રાણવાયુ છે,
> પ્રાણવાયુનો નાથ લય છે.
> માટે તે પ્રાણના નાથ એવા
> લયનો આશ્રય કરો.’

આપણા તહેવારો જીવનનો લય જળવાઈ રહે તે માટે સર્જાયા છે, લય તોડવા માટે નહીં. લય તૂટે પછી કોઈ ધર્મ બચતો નથી. જીવનનો લય તૂટે પછી જે બચે છે તે ધર્મ નથી હોતો, ધર્મની ચિતાભસ્મ હોય છે. ચિતાભસ્મ કપાળે લગાડનારો માણસ ધર્મને હૃદયસરસો ચાંપવાનું ચૂકી જાય છે. શ્રાવણ મહિનો ધર્મને કપાળસ્થ નહીં, હૃદયસ્થ કરવાનો મહિનો છે. એ તો આકાશ અને ભીનાશ સાથે મૈત્રી કેળવવાનો મહિનો છે. આવું જ પર્યુષણ પર્વ માટે કહી

શકાય. આ દિવસોમાં માણસે ખૂબ વાંચવું જોઈએ, ખૂબ વિચારવું જોઈએ, ખૂબ ચાલવું જોઈએ, ઓછું બોલવું જોઈએ, ઓછું ખાવું જોઈએ અને થોડાક અધ્ધર થઈને જીવવું જોઈએ.

અધ્ધર થઈને જીવવું એટલે શું? એક સૂફી કહેવતમાં આ પ્રશ્નનો જવાબ જડે છે. કહે છે :

નૂર ઉસકા જહર ઉસકા
ફિર ન દેખે તો કસૂર કિસકા?

અધ્ધર થવું એટલે તાણમુક્ત થવું, હળવા થવું, ભીના થવું, પ્રસન્ન થવું, વિચારવાન થવું, સ્વસ્થ થવું, ધ્યાનસ્થ થવું અને છેક છેવટે 'થવું'ની પકડમાંથી છૂટીને 'હોવું'નો સ્વાદ ચાખવો તે.

તહેવાર વેડફી મારે તે માણસ જીવન વેડફી મારે છે. જીવનનો લય તૂટે તે જ ખરું મૃત્યુ છે. કાકાસાહેબ કાલેલકરે 'જીવતા તહેવારો'ની વાત કરેલી. જીવતા તહેવારોની ઉજવણી મરેલા માણસો કરે ત્યારે ભીડ અને ઘોંઘાટની બોલબાલા વધી પડે છે. આકાશમાં અસંખ્ય તારાઓ છે પરંતુ તારાઓની ભીડ નથી. પ્રત્યેક તારો એકલો છે. બે ભેગા જણાતા તારાઓ વચ્ચેનું અંતર પ્રકાશવર્ષોમાં મપાય તેટલું હોય છે. સપ્તર્ષિના સાત તારા આપણને 'ભેગા' લાગે છે, પરંતુ પ્રત્યેક ઋષિ પોતાની શૂન્યતાના મહાસાગરમાં ડૂબકી લગાવીને ધ્યાનસ્થ બેઠા છે. સંસારમાં રહીને પોતાના અસ્તિત્વની માવજત કરે તે પણ ઋષિ જ ગણાય. આપણા ઘણાખરા ઋષિઓ સંસારી હતા. ભીડ સ્વભાવે રાવણ જેવી હોય છે. એકાંત સ્વભાવે સીતા જેવું હોય છે. સીતાની નામરજી આગળ રાવણની મરજી લાચાર છે. આપણી ઈચ્છા વગર આપણું એકાંત કોઈ અભડાવી ન શકે. ભીડને શરણે જવાની આપણી નામરજી એટલે ધર્મના ઉદયની શુભ શરૂઆત. તહેવારોને ભીડથી બચાવી લેવાના છે. શ્રાવણ મહિનામાં કૃષ્ણ અને આપણી વચ્ચે બીજા કોઈની દખલગીરી ન શોભે. છેવટે એટલું જ કહેવું છે :

'બેસો ત્યારે ધ્યાનપૂર્વક બેસો.
ચાલો ત્યારે ધ્યાનપૂર્વક ચાલો.
ખાઓ ત્યારે ધ્યાનપૂર્વક ખાઓ.
પ્રત્યેક કર્મ ધ્યાનપૂર્વક કરો.'

આ ચાર બાબતોનો અમલ કરવામાં મને પૂરી સફળતા ન મળી, તેને આધારે અહીં લખી છે. પ્રયત્ન ચાલુ છે. ઉત્સર્ગક્રિયા કરતી વખતે પણ પ્રાર્થના કે ધ્યાન થઈ શકે? હા, થઈ શકે. એવું નિરપવાદ એકાંત બીજે ક્યાં મળે?



રોગની આમંત્રણપત્રિકા : બેઠાડુ જીવન

પગને પૈડાં લાગી ગયાં ત્યારથી પગ ચાલવાનું ભૂલતા જ ગયા. પૈડાં સાઈકલનાં હતાં ત્યાં સુધી તો પગ કંઈ ન બોલ્યા. ધીરે ધીરે સાઈકલની જગ્યાએ સ્કૂટર, બસ, રિક્ષા અને મોટરગાડીનાં પૈડાં ગોઠવાઈ ગયાં. પગ બિચારા બેકાર બનતા ચાલ્યા. થાપા વજનદાર બનતા ચાલ્યા. કમ્મર પર ચગુ ઠરવા લાગ્યો. પેટ ગાગર બનતું ચાલ્યું. વાયુના પ્રકોપની દવાઓ અને પાચનચૂર્ણો લોકપ્રિય બનવા માંડયાં. પગની ફરિયાદ કોણ સાંભળે? એ ફરિયાદ ઘૂંટણના વા દ્વારા, ડાયબીટિઝ દ્વારા અને હૃદયરોગ દ્વારા પ્રગટ થઈ. પગ સુંવાળા બની ગયા, ઊજળા બની ગયા અને લગભગ નકામા બની ગયા.

હાથની આંગળીઓને સ્વીચ મળી ગઈ. પહેલાં જે જે કામો હાથ કરતા તે કામો સ્વીચની મદદથી યંત્રો કરવા લાગ્યાં. સાંબેલું કોને કહે તેની નવી પેઢીને ખબર નથી. ખાંડણિયું કોને કહે તેની બાળકોને ખબર નથી. હાથઘંટી ગઈ અને સ્વીચઘંટી આવી ગઈ. ચટની વાટવાનો ઓરસિયો રાતોરાત મિક્સર બની ગયો. કપડાં ધોવાનું ગયું અને માત્ર સ્વીચ ઓન કરવાનું બચ્યું. વૉશિંગ મશીન કપડાં ધૂએ અને સૂકવી પણ નાખે. કૂવો દૂર દૂર રહી ગયો અને નળ કિચનમાં આવી ગયો. સંડાસ સીમમાંથી વાડામાં અને વાડામાંથી ઍટૅચ્ડ બાથવાળા બેડરૂમમાં આવી ગયું. નવી જીવનરીતિ નવું ચિંતન માગે છે. મલેરિયાની કે ડાયબીટિઝની ફૅશન ન હોઈ શકે.

હાથ અને પગ ધીરે ધીરે બેકાર થતા જાય છે. એમની બેકારીનો બધો ભાર હૃદય પર પડે છે. કૅલરી શરીરમાં ઓરાય છે પણ બળતી નથી. તળેલું ખૂબ ખવાય છે, પણ પચતું નથી. ખાંડ પેટમાં પધરાવાય છે, પરંતુ બ્લડસુગરને એ ચડાવી મારે છે. આપણાં ફેફસાં થોડાંક ઊંડા શ્વાસની રાહ જુએ છે. આપણું હૃદય થોડાક વ્યાયામની રાહ જુએ છે. આપણી ચામડી થોડોક પરસેવો વળે તેની રાહ જુએ છે. આ મિત્રોને નિરાશ કરીએ ત્યારે રોગ થાય છે. આખા દિવસને અંતે પૂછવા જેવું છે કે : આજે મારા હાથ અને પગ કેટલા હાલ્યા? હાથ પગને આરામ મળ્યો, પણ મગજને આરામ જ નહીં! તાણ વધી પડે ત્યારે મગજને પેઈનકિલરની જરૂર પડે, ઊંઘની ગોળીની જરૂર પડે, શરાબની જરૂર પડે અને પછી ડ્રગ સુધી વાત પહોંચે.

ઍલોપથી, આયુર્વેદ, હોમિયોપથી, યુનાની અને પ્રકૃતિ ચિકિત્સા જેવી બધી ઉપચારપ્રથાઓનો સાર ટૂંકમાં જ આવી જાય છે. બેઠાડુ માણસ રોજ રોગને આમંત્રણપત્રિકા મોકલીને કહે છે : ‘હે રોગ મહાશય! ભલે પધારો. છેવટે બી.પી. બનીને તો આવો!’ રોગ પણ સ્ટેટસ જાળવે છે. મોટા માણસને નાનો રોગ નથી થતો. તંદુરસ્ત રહેવાની ફૅશન શરૂ થવી જોઈએ. એ ફૅશન ગરીબોએ શરૂ કરવી જોઈએ. ગરીબને માંદા પડવાનું ન પાલવે.

એક અગત્યની વાત કાયમ ચૂકી જવાય છે. ખાધેલું પચે તે માટે લવણ ભાસ્કર ચૂર્ણ કે હવાબાણ હરડે લેનારાઓ પણ એક વાત લખી રાખે. શરીર અને મન એકબીજાં સાથે જોડાયેલાં છે. મનની તંદુરસ્તી વગર શરીરની તંદુરસ્તી શક્ય નથી. અદેખું મન, દ્વેષીલું મન કે પછી અધીરું મન શરીરને બધા રોગો પહોંચાડતું રહે છે. મનની કેળવણી શાળા કે કૉલેજમાં નથી મળતી. એ તો સંસારની યુનિવર્સિટીમાં જ મળે. ઝઘડાળુ પત્ની પતિને તલવારની મદદ

વિના મારી નાખે છે. વહેમી પતિ પત્નીનું આયખું કડવા શબ્દોથી ટૂંપાવી નાખે છે. ક્યારેક કોઈ સ્વજન વગર કારણે ક્લેશ પહોંચાડે કે તમારી શાંતિને ખળભળાવી મૂકે ત્યારે જપ શરૂ કરવા. આવા યાંત્રિક જપનું આધ્યાત્મિક મૂલ્ય ઝાઝું નથી, પરંતુ એનું મનોવૈજ્ઞાનિક મૂલ્ય ઘણું છે. ક્લેશથી બચી જવાય છે. પરિવારમાં આનંદ ઊભરાય ત્યારે શરીર પણ સ્વસ્થ રહે છે. ક્યારેક એક જ પાત્ર આખા પરિવારને ખેદાનમેદાન કરી મૂકે છે. આવે વખતે બાકીના બધા સભ્યોએ ગુપ્ત સમજૂતી કરીને યોજનાપૂર્વક વ્યૂહરચના ઘડીને એ સ્વજન સાથે વિવેકપૂર્વક કામ પાડવું જોઈએ. કૈકેયી આખી અયોધ્યાને હચમચાવી મૂકે છે, પરંતુ ભરતનું મન સ્વસ્થ હોય તો રઘુકુળ બચી જાય છે. ક્યારેક હિરણ્યકશ્યપ સામે પ્રહ્‌લાદનો સત્યાગ્રહ ખપ લાગે છે.

અદેખાઈથી બચવાની સાધના કરવાની સૌથી વધુ જરૂર સાહિત્યકારોને હોય છે. સર્જકની દુનિયા મૂળે તો બ્રહ્માનંદ લૂંટવાની દુનિયા છે, પરંતુ એ દુનિયાના રાગદ્વેષ ક્યારેક રામાયણના ધોબીની કક્ષાના હોય છે. મિત્રની મર્યાદા બતાવે અને દુશ્મનની ખૂબી બતાવે એવી ઊંચી મનોભૂમિકાવાળો કોઈ વિવેચક મળે તો એને વંદન પાઠવવા જોઈએ. સાહિત્યકારોમાં અટવાતી મેલી વિદ્યાનો પાર નથી. સર્જકો કેટલા વામણા હોઈ શકે છે એની જો વાચકોને ખબર પડી જાય તો એમનાં પુસ્તકો કોઈ ન ખરીદે. સાહિત્યકારોની સરેરાશ માનસિક તંદુરસ્તી સરકારી કારકુનોની સરેરાશ માનસિક તંદુરસ્તી કરતાં સહેજ જ વધારે હોય છે. મનના રોગો ધીરે ધીરે શરીર સુધી પહોંચે છે. આનાથી વધારે લખવું જોખમકારક છે કારણ કે આ તો પ્રૉફેશનલ હઝાર્ડ છે.

સ્વચ્છ, નીરોગી શરીર અને સ્વસ્થ મન ભેગાં મળે પછી શુદ્ધ ચિત્ત માટે મથવાની મજા પડે છે. ચિત્તશુદ્ધિની બેઠક પર ધ્યાન શોભે છે. ચિત્તશુદ્ધિ વગરનું ધ્યાન રાવણ સર્જે છે. વ્યવહારશુદ્ધિ વગર ચિત્તશુદ્ધિ ન જામે અને ચિત્તશુદ્ધિ વગર ધ્યાન કલ્યાણકારી નથી હોતું. દુકાનના ગલ્લા પર ગ્રાહકને રોજ લૂંટ્યા પછી મંદિર બંધાવવાની ચળ ઊપડે છે. પરિણામે દુકાન મંદિર મટીને કતલખાનું બની જાય છે. કતલખાનાના માલિકોને ત્યાં સંતની પધરામણી વારંવાર થતી રહે છે. 'હરિનાં લોચનિયાં' આંસુભીનાં જ રહે છે.



રોજ એક કલાક માટે આપણે બુદ્ધ!

મારે હવે વધારે જીવીને શું કરવું છે! આવું વાક્ય બોલનારા માણસની દોસ્તી કદી ન રાખવી. એ ભારોભાર જૂઠું બોલનારો છે. એને જીવવાની ઈચ્છા છે, પરંતુ સામેની વ્યક્તિની સહાનુભૂતિ પામવા માટે એ દંભ કરી રહ્યો છે. લાંબું જીવવાની ઈચ્છા હોવી એ નોર્મલ માણસનું લક્ષણ છે. ક્યારેક ડોસાઓ મરવાની વાત કરીને પણ સૂક્ષ્મ બ્લૅકમેઈલ કરતા હોય છે. આવા લોકોને દુઃખી થવાનો હક છે.

સુખી થવા માટેની પહેલી શરત એ જ કે માણસે સુખી થવાનો સંકલ્પ કરવો જોઈએ. કોઈ શરાબી મધુશાલા તરફ ડગ માંડે, એવી જ ઉત્કટતાથી માણસે સુખના પ્રદેશ ભણી હીંડવાનું છે. હું પોતે શરાબનો વિરોધી છું, પરંતુ એક વાત અવશ્ય માનું છું. રોતલ અને સતત ફરિયાદ કરનારા ટકટકિયા ડોસાઓ કરતાં નશાનો આનંદ માણનારા નિરુપદ્રવી વૃદ્ધો મને વધારે ગમે છે. તેઓ બીજાને નથી કનડતા. શરાબ લેનારા મિત્રોને એટલું જ કહેવું છે : 'મર્યાદા જાળવીને માણો અથવા મર્યાદા તોડીને કિંમત ચૂકવો. બાકી બચીને ચાલવામાં ડહાપણ છે.'

સન ૧૯૭૦ની વસતી ગણતરી મુજબ અમેરિકામાં સો વર્ષ કે તેથી મોટી ઉંમરનાં વૃદ્ધોની સંખ્યા માત્ર ત્રણ હજાર હતી. ૧૯૮૦ના વર્ષમાં એ સંખ્યા તેર હજારની થઈ અને ૧૯૯૦માં એ સંખ્યા પાંત્રીસ હજાર પર પહોંચી. આવતી સદીમાં આવાં વૃદ્ધોની સંખ્યા દસ લાખ પર પહોંચે એવી શક્યતા છે. આવું અન્ય દેશોમાં પણ બની રહ્યું છે. અમેરિકન ટીવી પર મેસેચ્યુસેટ્સના એક હરતાંફરતાં ડોશીમા બતાવવામાં આવેલાં, જેમની ઉંમર ૧૧૦ વર્ષની હતી. એમનું નામ લુઈસ ગિબ્સન. આપણાં મધર ટેરેસા કરતાં માત્ર નવ વર્ષ મોટાં! જીવવાની કળા પામ્યા વગર લાંબું જીવવું એ અભિશાપ છે. ઉપનિષદના ઋષિ કહે છે : 'માણસે કર્મ કરતાં રહીને સો વર્ષ જીવવાની ઈચ્છા રાખવી જોઈએ.' કોઈ કીમિયો ખરો? વૃદ્ધો દુઃખી કેમ થાય છે? શું કાયમ બીજાઓ જ એમને દુઃખી કરે છે? છેક એવું નથી.

એક વાત પાકી કરી લેવા જેવી છે. માણસ દુઃખી થવા માટે કોઈની મદદ લેતો નથી કારણ કે પોતાની જાતને દુઃખી કરવાની એની તાકાત ઓછી નથી. સુખી થવામાં પરાવલંબન ચાલે, પરંતુ દુઃખી થવામાં તો સ્વાવલંબન જ હોય છે. માણસ પોતે જ પોતાના દુઃખનો સર્જક હોય છે. સુખી થવાના સંકલ્પ વગર દુઃખ ટળતું નથી.

યાદ રહે કે બુદ્ધે સુખની શોધમાં મહાભિનિષ્ક્રમણ કરેલું. દુઃખની વાસ્તવિકતા સુખની શોધનું નિમિત્ત બની ગઈ. માણસે સવારે ફરવા જતી વખતે મહાભિનિષ્ક્રમણના મિજાજમાં ઘર છોડવું જોઈએ, ભલે એ મિજાજ તકલાદી હોય. પૂરા એક કલાક સુધી બુદ્ધત્વના વહેમમાં રહેવું એ પણ ભારે આનંદદાયક ઘટના છે. આપણને ખબર છે કે એક કલાકમાં તો આપણે ઘરે પાછાં ફરવાનાં છીએ. આમ છતાં જ્યારે ઘરે પાછાં ફરીએ ત્યારે પત્નીને પ્રથમવાર મળતા હોઈએ એવા ભાવથી નીરખવી એ પણ એક અનુભૂતિ છે. ભલે એ અનુભૂતિ લાંબી ન ટકે. સંતાનોને એવી રીતે જોવાં કે જાણે એ પારકાં સંતાનો ન હોય! આસક્તિની ચીકણી પકડ ધીરે ધીરે આ રીતે ભલે છૂટતી.

આવા સાવ પોતીકા એક કલાક દરમ્યાન કોઈ બાગમાં જઈ આપણા માનીતા વૃક્ષની

પાસે એવા ભાવથી જવું, જાણે એ બોધિવૃક્ષ ન હોય! યશોધરા અને રાહુલ જીવનમાં ભલે રહ્યાં, પરંતુ એમને જોવાની દૃષ્ટિ બદલાઈ જાય એટલે અડધું યુદ્ધ જિતાઈ ગયું જાણવું. વૃક્ષ પાસે આપણા દર્દને હળવું કરવાની અદ્‌ભુત શક્તિ હોય છે. આશ્વાસન પામવું હોય તો માણસ પાસે ન જવું. વૃદ્ધો ક્યારેક વગર કારણે દુઃખી થતા હોય છે. આવા નિર્દોષ વૃદ્ધો એક વૃક્ષને સ્વજનભાવે જુએ તો અડધું દુઃખ ઘટી જાય. પ્રત્યેક માણસનું પોતાનું એક ખાસ બોધિવૃક્ષ હોવું જોઈએ.

એક કલાક પછી જ્યારે ઘરે પાછા ફરવાનું બને ત્યારે એ ઘરે પ્રથમ વખત જતાં હોઈએ એવા અજાણ્યા બનીને જવું. આવું રોજ જ થવું જોઈએ. આપણી પાસે બુદ્ધની ઊંચાઈ ક્યાંથી? રોજ એકાદ કલાક માટે પ્રાપ્ત થતું હંગામી બુદ્ધત્વ પણ ઓછું મૂલ્યવાન નથી. એ આપણા વૃદ્ધત્વને નવા રોમાંચથી ભરી દેનારું છે. આવો મિજાજ કેળવાતો જાય પછી પૂરાં સો વર્ષ જીવવાની ઈચ્છા થાય એ નોર્મલ માણસનું લક્ષણ છે. કાલથી આ રીતે ફરવા જવાનું શરૂ થઈ શકે છે.

તિબેટના બૌદ્ધ સાધુ લામા સૂર્યદાસનું એક સુંદર પુસ્તક છે : 'ધ અનઅવેકન્ડ બુદ્ધ.' સાધુ કહે છે કે આપણે સૌ ઓછા ખીલેલા (અંડર રીઅલાઈઝ્ડ) મનુષ્યો છીએ. લેખક પુસ્તકમાં એક જગ્યાએ શિખામણ આપે છે :

- બેસો ત્યારે બુદ્ધ બેઠા હોય તેમ બેસો.
- ચાલો ત્યારે બુદ્ધ ચાલતા હોય તેમ ચાલો.
- વિચારો ત્યારે બુદ્ધ વિચારતા હોય તેમ વિચારો.



આપણું શરીર પ્રભુનું મંગલ મંદિર!

ગંદી ઝૂંપટપટ્ટીમાં વસતા કોઈ ગરીબ આદમીની તબિયત બગડે એ સમજી શકાય. સતત ગંદકીના પરિચયમાં રહેનારી કોઈ અભણ ઝાડુવાળીની તબિયત બગડે એ સમજી શકાય. અપૂરતા પોષણને અભાવે નબળા પડી જનારા કોઈ ખેતમજૂર કે હળપતિની તબિયત બગડે એ સમજી શકાય. ઝઘડાળુ પત્નીના પતિની કે પછી વહેમી પતિની લાગણીશીલ પત્નીની તબિયત બગડે એ પણ સમજી શકાય, પરંતુ પ્રમાણમાં સુખી અને શિક્ષિત વ્યક્તિની તબિયત લથડે ત્યારે વિચારવું પડે. તબિયત લથડે તેનો સંબંધ પણ વિચારના અભાવ સાથે રહેલો છે.

આપણું શરીર ભારતીય નારી જેવું છે. એ બાપડું ઘણા લાંબા સમય સુધી ઘણા બધા અત્યાચારો વેઠીને થાકે ત્યારે લાચાર બનીને પોતાની ધીરજ ગુમાવે છે. હોજરી અકરાંતિયા બનીને ખાધે રાખનારા માલિકને વર્ષો સુધી વેઠી લે છે અને પછી હારી જાય છે. માણસનું હૃદય સતત તાણમાં જીવનારા, ઘી-તેલમાં લથપથ એવી વાનગીઓ ધરાઈને ખાનારા, મીઠાઈ અને ચા-કૉફીમાં રહેલી ખાંડને જઠરમાં પધરાવનારા અને બેઠાડુ જીવન ગાળનારા મૂર્ખ ધણીને પચાસ વર્ષ સુધી નભાવી લે છે. પછી ક્યારેક એ બાપડું હાંફીને બંધ પડી જાય છે. સિગારેટ-બીડી ફૂંકનારા માણસનાં ફેફસાંને વાચા ફૂટે તો ફેફસાં પોતાના બૉસને આવું કહે : ‘બૉસ! તમને કોણ વહાલું છે? તમારું કુટુંબ કે કૅન્સર?’

બ્લડપ્રેશરને આમંત્રણ વગર શરીરમાં પ્રવેશવાની ટેવ નથી. ઉકાળેલું પાણી પીવાનો આગ્રહ રાખનારા માણસથી કોલેરા અને કમળો ડરીને ચાલે છે. મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરનારા માણસની આમન્યા મલેરિયા રાખતો હોય છે. સડક પર વેચાતી વાનગી ખાનારને અને જે કંઈ જીભને ગમે એને પેટમાં પધરાવનારને કોલેરા ન થાય તો શું કૅન્સર થાય! ઉજાગરા કરવાનો બહુ શોખ હોય તેણે લાંબાગાળાની પથારી ભોગવવા તૈયાર રહેવું જોઈએ.

શું ખાવું, કેટલું ખાવું અને ક્યારે ખાવું એની ખબર કહેવાતા ભણેલાઓને નથી હોતી. તેઓ પોતાના શરીરને ગુલામ સમજીને ચાલે છે. આપણું શરીર તો પ્રભુનું મંગલ મંદિર છે. મંદિરનો સંબંધ પૂજારી સાથે હોઈ શકે, ગુલામ સાથે નહીં. શરીર તો આપણને મળેલી થાપણ છે. એ થાપણને વેડફી મારવી એ પ્રભુ સાથે થયેલી દગાબાજી છે. મનુષ્યનું શરીર એ તો પ્રકૃતિની પ્રયોગશાળામાં ઉત્ક્રાંતિનાં કરોડો વર્ષોની મથામણ પછી તૈયાર થયેલી એક કલાકૃતિ છે. પોતાના શરીરને આદરપૂર્વક જોવાની ટેવ કેળવવા જેવી છે. હાથ-પગ આદરણીય છે. આંખ-કાન-જીભ-નાક આદરણીય છે. હૃદય-જઠર-ફેફસાં-કિડનીને આપણે પ્રાર્થનાપૂર્વક ક્યારેક કહેવું જોઈએ : ‘હે પ્રિય મિત્રો! મારા પર તમારો અનહદ ઉપકાર છે. હું તમને ખૂબ તકલીફ પડે કે તમારે હેરાન થવું પડે એવું કશુંય ન કરીશ. તમારા સંગાથ વગર મારી જીવનયાત્રા ચાલે તેમ નથી. હું નિર્વ્યસની રહીશ અને વિવેક જાળવીશ.’

રોગમાં સપડાયેલા માણસને રોગી હોવા બદલ શરમ આવવી જોઈએ. ક્યારેક બધી કાળજી રાખ્યા પછી પણ માણસ માંદો પડે છે. સિગારેટ ન પીનારને પણ કૅન્સર થાય છે. તળેલું કે ચરબીયુક્ત ન ખાનારને પણ હૃદયરોગ થાય છે. શરીરની બધી કાળજી રાખનાર વ્યક્તિ માંદી પડે તેને રોયલ ટ્રીટમેન્ટ મળવી જોઈએ. માંદા પડવા માટે બધી જ તૈયારી કરનારા

લોકોની શુશ્રૂષાનો ચાર્જ બમણો હોવો જોઈએ.

બધી જાહેર ગંદકી કાયમ રાખીને અને બધી કુટેવો ચાલુ રાખીને આપણે હૉસ્પિટલોની સંખ્યા વધારવી છે. અવળું આયોજન તે આનું નામ. ક્યારેક તો ગંદકીથી ખદબદતા ઉકરડા પાસે જ હૉસ્પિટલ ઊભેલી હોય છે. મુંબઈની રેલવેલાઈન પર લોકો સવારે કે ઉત્સર્ગ માટે હારબંધ બેઠેલા હોય છે. કહે છે કે રેલવેલાઈન પર કામ કરનાર કામદારોએ સખત વાંધો ઉઠાવીને કહ્યું છે કે અમે કામ જ ન કરી શકીએ એટલી ગંદકી પાટાના પથરાઓ પર વાસ મારતી હોય છે. કામદારોની વાત સાવ સાચી છે. મ્યુનિસિપાલિટીના કમિશનરોને શહેરના ડૉક્ટરોએ દર મહિને હપ્તા પહોંચાડવા જોઈએ અને કહેવું જોઈએ : સાહેબ, તમે શહેરને ગંદું રાખો છો તેથી અમારો ધંધો આબાદ ચાલે છે.

પોતાની તબિયત અંગે બેકાળજી રાખવી એ પણ હિંસા છે. પોતાના શરીરને પથારીવશ બનાવી દેવાનો, ડૉક્ટરની દયા પર છોડી દેવાનો, ગમે તેવી ઝેરી દવાઓથી રિબાવવાનો અને વહેલા ખતમ કરવાનો માણસને કોઈ હક નથી. આપઘાતને ગુનાનો દરજ્જો મળ્યો છે, પરંતુ સરળ હપ્તા પ્રમાણે ધીરેધીરે મૃત્યુને સામે ચાલીને બોલાવનાર હિંસક વ્યક્તિના ખાનગી ગુનાનું શું? વિચારશો તો થથરી ઊઠશો.

પાટલૂનની બહાર લચી પડતા પેટવાળો પોલીસ તમે જોયો હશે. આવો પોલીસ દોડી શકે? એ ગુનેગારને પકડી પાડે ખરો? એ શા કામનો?



સૌથી સ્વાદિષ્ટ વાનગી : ભૂખ

ગીતામાં જઠરાગ્નિ માટે એક સુંદર શબ્દ વપરાયો : 'વૈશ્વાનર'. આપણને કકડીને ભૂખ લાગે એ કેટલો મોટો વૈભવ છે તેનો ખરો ખ્યાલ મેળવવો હોય તો કોઈ વધારે પડતા માલદાર આદમીને મળવું જોઈએ. વધારે પડતો માલદાર આદમી એટલે એવો આદમી, જે પૈસા ખર્ચીને પણ પોતાની લુપ્ત થઈ ગયેલી ભૂખને ખરીદી શકતો નથી.

શિયાળો એક એવી ઋતુ છે, જે માણસની ભૂખ પર જામી ગયેલા કાર્બનને દૂર કરે છે. સ્કૂટર અને મોટરગાડીની માફક આપણા શરીરમાં પણ એક સ્પાર્કપ્લગ હોય છે. આ જ આપણામાં બેઠેલો વૈશ્વાનર છે. ટેબલ પર ગમે તેટલી વાનગીઓ પડી હોય પરંતુ એ સૌમાં સૌથી સ્વાદિષ્ટ વાનગીનું નામ ભૂખ છે. લોકો સ્કૂટરના કે મોટરગાડીના સ્પાર્કપ્લગનો કાર્બન સૅન્ડ પેપર ઘસીને એને ફૂંક મારી દૂર કરે છે પણ શરીરના સ્પાર્કપ્લગની ઉપેક્ષા કરે છે.

શિયાળાની વહેલી સવારે મૌનની સડક પર ચાલતી વખતે દેવદૂતો કાનમાં સુંદર વિચારો કહી જતા જણાય છે. રોજ પતિપત્ની બીજું કંઈ ન કરે અને માત્ર એક કલાક સાથે ચાલે તોય એમનું શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ રહે. શિયાળાની કડકડતી ઠંડીથી છલકાતી રાતનું સર્જન જ કુદરતે પતિપત્ની વચ્ચે ઉતાવળે છૂટાછેડા ન થાય તે માટે કર્યું જણાય છે. મળસકે સાથે ચાલવા જનારાં યુગલો વચ્ચે દિવસે તકરાર થાય તોય એ તકરારની કક્ષા ઊંચી હોય છે.

તકરારની કક્ષા જાળવી રાખવી એ કંઈ જેવી તેવી સાધના નથી. સુરતમાં ઘર સામે એક વૃદ્ધ નાગર યુગલ રહેતું હતું. બંને અમારાં વડીલો હતાં. ક્યારેક એ બંને વચ્ચેની તકરાર સાંભળવા મળતી ત્યારે દિવસ સુધરી જતો. પાણી ભરતી નાગરાણીને સ્ત્રી દાક્ષિણ્યથી છલકાતા એ વડીલ કહેતા : 'તમને કેટલીવાર કહ્યું કે પાણીની બાલદી ન ઉપાડો. પછી કમ્મર દુ:ખે ત્યારે મને યાદ કરજો. હું બાલદી ઉપાડી આપું તેમાં તમારું શું જાય છે?' ક્યારેક તો આવો મીઠો ઝઘડો પંદરવીસ મિનિટ ચાલતો. નગર, નાગર અને નાગરિકતામાં ભદ્રતા ભળતી. નાગર પુરુષો પાસે સમાજે એક બાબત શીખવી રહી. તેઓ ઘરકામમાં પત્નીને મદદ કરે છે. એ ટેવ પુરુષો માટે અત્યંત આરોગ્યપ્રદ છે. આ બાબતે કોઈને શિખામણ આપવાનો મને જરા પણ અધિકાર નથી.

તકરાર વગર માણસને ચેન નથી પડતું. તકરાર જ્યારે 'વિશ્વરૂપ' ધારણ કરે ત્યારે વિશ્વયુદ્ધ થાય છે. છેલ્લાં ૩૪૨૧ વર્ષોમાં માત્ર ૨૬૮ વર્ષો જ એવાં ગયાં છે, જેમાં યુદ્ધો નથી થયાં. આ હકીકત માનવસંસ્કૃતિની વાર્તા લખનારા ચિંતક વિલ દુરાંએ લખી છે. આમ તકરાર આપણા અસ્તિત્વનો એક ભાગ છે. તકરારની ગુણવત્તા વધારવી એ જ આપણી દિશા!

ભૂખ લાગતી બંધ થઈ જાય પછી જ ઘડપણ શરીરમાં પ્રવેશી શકે છે. સવારે રોજ ચાલવા જનારો માણસ પોતાની ભૂખને સો ટચની રાખવામાં સફળ થાય છે. માણસ ચપ્પુની કે તલવારની ધાર કાઢે તેના કરતાં પોતાની ભૂખને ધારદાર રાખે તો ઘડપણ સાવ બેડોળ ન બને. શિયાળો ઘડપણને ડીંગો બતાવવા માટેની સાધના કરવા સારું સર્જાયેલી ઉત્તમ ઋતુ છે.

હજી સુધી કદીય એવું નથી બન્યું કે મળસકે ફરવા જતી વખતે ઘરેથી નીકળ્યો હોઉં તે

વખતે જેવો હોઉં, તેવો ને તેવો ગરીબ રહીને હું પાછો ફર્યો હોઉં. એકાદ કલાક પછી જ્યારે પાછો ઘરે આવું ત્યારે માથા પર મૂકેલા અદૃશ્ય પોટલામાં સારાસારા વિચારો ભરેલા હોય છે. અદૃશ્ય દેવદૂતો કાનમાં કશુંક કહી જાય છે. પ્રત્યેક સવાર જાણે દિવ્યતાથી મઢેલી એક નવી વિડિયો ફિલ્મ બનીને આવી પહોંચે છે.



શિયાળાની સવારના તડકાનું અભિવાદન

માણસ પ્રકૃતિથી જેટલો અતડો બને તેટલો રોગથી પરિચિત બનતો હોય છે. ખરેખર તો એ રોગથી અતડો રહેવો જોઈએ. જ્યાં સુધી જીવનમાં વિટામિન 'એન' દોહ્યલું ન બને ત્યાં સુધી ઘણું બધું જળવાઈ રહે છે. 'એન' એટલે 'નેચર'. વિટામિન 'એન' અને વિટામિન 'એમ' વચ્ચેનો મેળ તૂટે ત્યારે જીવન ખૂટે છે. 'એમ' એટલે 'મની.' બાઈપાસ સર્જરીની નોબત આવે ત્યારે પૂછવા જેવું છે : જીવનમાં શું શું 'બાઈપાસ' થઈ ગયું? પ્રકૃતિ સાથેનો સંબંધવિચ્છેદ જીવનને બ્લડપ્રેશર, ડાયબીટિઝ અને અનિદ્રાની ભેટ ધરતો રહે છે.

પત્ની સાથે શિયાળામાં શાકભાજી ખરીદવા માટે બજારે જવું એ એક લહાવો છે. આ લહાવો મને ઘણાં વર્ષોથી નથી મળ્યો તેથી આવું લખવાનું સૂઝ્યું છે. શાકવાળીના ટોપલે ટોપલે એક યા બીજું વિટામિન બેઠેલું હોય છે. કોઈ ટોપલામાં વળી સાક્ષાત્ 'આયર્ન' પણ બેઠું હોય છે. સમજુ ગૃહિણી બજારમાં કેવળ શાકભાજી ખરીદવા નથી જતી. એ તો પરિવારનું આરોગ્ય ખરીદવા જાય છે. ગામડેથી આવેલા ટોપલાઓ શિયાળામાં વધારે વૈભવશાળી હોય છે.

આપણા શહેરમાં ગામેગામથી કેટલી બધી સુંદર ચીજો રોજ આવતી હોય છે! એના બદલામાં શહેરોમાંથી ગામડે પહોંચતી ચીજો કેટલી બધી ગંદી હોય છે! ટોપલા આગળ બેઠેલી ટોપલાવાળી તમને છેતરવાના મૂડમાં નથી હોતી, પરંતુ શાકભાજી ખરીદનારાઓ તો ક્યારેક પોતાની જાતને છેતરવાના મૂડમાં હોય છે! શહેરીઓની ખરી કસોટી સાંજ પડે અને ટોપલા જ્યારે ગામભેગા થવાની ઉતાવળમાં હોય ત્યારે થાય છે. એ વેળાએ ભાવતાલ કરવામાં પ્રગટ થતી ક્રૂરતા અચૂક સફળ થાય છે કારણ કે ગામ સમયસર પહોંચ્યા વગર ગરીબ ટોપલાવાળીનો છૂટકો નથી.

આજનો શિક્ષિત માણસ મલ્ટીનેશનલ કંપનીએ આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ બજારમાં તરતી મૂકેલી ચીજોના ભાવ અંગે સાવ જ લાચાર છે, પરંતુ એ જ માણસ પાલકની ભાજી ખરીદવાની હોય ત્યારે એકદમ મખ્ખીચૂસ બની જાય છે. થમ્સઅપ કે લિમ્કાની બાટલી અંગે એ ભાવતાલ નહીં કરે, પરંતુ દહાણુ રોડના સ્ટેશને લીલા નારિયેળનું પાણી ખરીદતી વખતે ટોપલાવાળી સાથે ભાવતાલ કરતી વખતે પચ્ચીસ પૈસા માટે એ મરી પડશે. કોલગેટ ટૂથપેસ્ટ ખરીદતી વખતે એ ખામોશ રહેશે, પણ ડેરીના દૂધના ભાવમાં દસ પૈસાનો વધારો એ સહન નહીં કરે.

તડકો સાવ મફતમાં મળે તેથી એનું ખરું મૂલ્ય સમજાતું નથી. આ દેશમાં જે કાંઈ આરોગ્ય બચ્યું છે તેનો ખરો જશ મફત અને મબલખ તડકાને જાય છે. આપણી ઘણીખરી અસ્વચ્છ કુટેવો તડકાને કારણે નભી જાય છે. શિયાળામાં જ આ દેશની જાહેર આરોગ્ય અંગેની બેદરકારી સહેજ સહ્ય બને છે. શિયાળામાં મનની ઋતુ બદલવાની તક સાંપડે છે. ટાઢ સ્વભાવે જ બે સ્નેહીજનો વચ્ચેનું ભૌતિક અંતર ઘટાડનારી ઘટના છે. માનસિક અંતર ઘટાડનારી અત્યંત વિરલ ઘટનાને લોકો હૂંફ કહે છે. મનની ઋતુ બદલવી હોય તો આદમીએ હૂંફને શરણે જવું પડે. માણસ મૂળે તો માતાની ગોદમાં લપાયેલાં જળકૂકડીનાં બચ્ચાં જેવો છે. સુખેથી જીવવું હોય તો એણે કદી પ્રકૃતિની ગોદ ન છોડવી જોઈએ. તાવ ચઢે ત્યારે પણ

માણસ પથારીની ગોદમાં થોડીક હૂંફ પામવા માટે તરફડતો હોય છે.

કોઈ આદમી માતાની ગોદથી વંચિત ન રહે એવો સમાજ આપણે હજી નથી રચી શક્યાં. પ્રકૃતિ એટલે માતૃત્વનો ચેતોવિસ્તાર. આજનો માણસ હૂંફથી વંચિત રહી જાય છે તેથી હજી યુદ્ધ આ પૃથ્વી પર ટક્યું છે. સંગ્રહખોરની જેમ શિયાળાની સવારના તડકાનો સ્ટોક તનમાં અને મનમાં ભરી લેવાના દિવસો આવી પહોંચ્યા છે.



ફાટી મૂઓ ડાયબીટિઝ!

દક્ષિણ ગુજરાતની સ્ત્રીઓમાં સૌથી લોકપ્રિય ગાળ છે : 'ફાટી મૂઓ.' આ ગાળ જેટલી લોકપ્રિય છે તેટલી જ નિરુપદ્રવી છે. જે મરદને એ ગાળથી નવાજવામાં આવે તે પણ આટલી સહજ રીતે ફંગોળાયેલી ગાળથી ઘવાતો નથી. આ બે શબ્દોનું અંગ્રેજી ભાષાંતર શક્ય નથી. જે વિસ્તારની ગાળ પણ નિષ્કપટ હોય, તે વિસ્તારના લોકો કેટલા પેટછૂટા હશે? સુરત નિખાલસતાની રાજધાની છે.

રોગ માણસ પર ત્રાસવાદીની માફક ત્રાટકે છે. બ્લડ ટેસ્ટ ન કરાવીએ ત્યાં સુધી નિરાંત! રાબેતા મુજબ લોહીની અમથી તપાસ કરાવી ત્યારે ડૉક્ટરે ગંભીર વદને કહ્યું : 'તમને ડાયબીટિઝ છે.' આ ત્રણ શબ્દો ભારે પડી ગયા. ફરી ભૂખે પેટે અને ખાધા પછી લોહી લીધું. ફરીથી ડૉક્ટરે કહ્યું : 'ડાયબીટિઝ બોર્ડર લાઈન પર છે, પણ છે એ વાત નક્કી.' બસ, તે ક્ષણથી આહારક્રાંતિ શરૂ થઈ ગઈ. જે કોઈ મળે તે મણમણની શિખામણ આપે અને છેલ્લે જતી વખતે દયા ખાઈને આશ્વાસન આપે : 'ડાયબીટિઝ એ રોગ નથી, ડિઝોર્ડર છે. કાળજી રાખો તો કંઈ વાંધો ન આવે. રોજ એક ગોળી લેવાની અને નિરાંતે ખાવાનું. હા, જરા પગનું અને આંખનું સંભાળવાનું ખરું. બાકી તો લહેરપાણી ને ભજિયાં!' સુરતમાં લહેરપાણી હોય ત્યાં ભજિયાં હોય જ અને ભજિયાં હોય ત્યાં કદી પણ નિરાશા નહીં હોય. હું બટાકાને હેતપૂર્વક અને સ્વાદપૂર્વક બટાકા તરીકે જોતો હતો. હવે એ બટાકો ડાયબીટિઝ બની ગયો! બ્લડ ટેસ્ટ સુરતમાં કરાવ્યો તેનો આટલો લાભ! સુરતી મિજાજમાં બોલાઈ ગયું : ફાટી મૂઓ ડાયબીટિઝ!

ખરેખરું આશ્વાસન ડાયબીટિઝના વફાદાર અને રુઆબદાર દરદીઓએ પૂરું પાડ્યું. આર. આર. શેઠની કંપનીવાળા ભગતભાઈ શેઠે હળવે હૈયે કહ્યું : 'પંદર વર્ષથી મને ડાયબીટિઝ છે. એથી શું? એનો ભાર ન રખાય. એ આપણને ક્યાંય નડતો નથી.' હલધરુ ગામમાં રહેતા ગુજરાતીના ભૂતપૂર્વ પ્રાધ્યાપક ભીખુભાઈએ સાવ સહજપણે કહ્યું : 'મને કેટલાંય વર્ષોથી ડાયબીટિઝ છે. રોજ દવા લઉં છું અને બધું ખાઉં છું. એની ચિંતા જ છોડી દો.' વાત તો ગમી ગઈ, પરંતુ મનમાં તાણ રહ્યા કરે. શું મારે હવે સુગર-ફ્રી કે સ્વીટનરની ગોળી નાખીને કૉફી પીવાની? ડાયબીટિઝને કારણે મારા અહંકારને મોટી ઠેસ પહોંચી. બધી કાળજી રાખી. રોજ ચાલવાનું રાખ્યું. આહારમાં સંયમ પાળ્યો. જીવનમાં લય જળવાય તેનો આગ્રહ રાખ્યો. મૂઆ ડાયબીટિઝને કોઈ જ શરમ ન નડી? ગૉળ વગરની દાળ ખાવામાં મજા શી?

સૌથી મૌલિક આશ્વાસન રાંદેરના લંગોટિયા મિત્ર રમણ પટેલે આપ્યું : 'અરે ભાઈ! તારાં પાંસઠ વર્ષ ડાયબીટિઝ વિના નીકળી ગયાં તે શું જેવીતેવી વાત છે?' આ વાત સાંભળીને ભારે શાંતિ પ્રાપ્ત થઈ. ડૉક્ટરે છેવટે કહ્યું : 'સાહેબ! તમે ગમે તેટલી કાળજી રાખો તોય આ રોગ થવાનાં ઘણાં કારણો છે. તાણ રહેતી હોય તોય ડાયબીટિઝ થાય. વળી વંશપરંપરાગત કારણો પણ ભાગ ભજવે. તમારે કોઈ દોષગ્રંથિથી પીડાવાની બિલકુલ જરૂર નથી.' ડૉક્ટરોએ નિર્દોષ ઠેરવ્યો તોય મનમાંથી ડાયબીટિઝ જવાનું નામ નથી લેતો. તાણને કારણે પણ આ રોગ થાય એ સાચું, પરંતુ એ રોગના નામથી તાણ વધે તેનું શું? તાણ રહેતી તે વાત સાવ સાચી. તાણનાં મૂળિયાં મનમાં અને મનનાં મૂળિયાં આપણા માંહ્યલામાં! આજનો માણસ ગમે ત્યાંથી

તાણને ખેંચી આણે છે.

ભારતમાં તાણમુક્ત રહેવા માટે થોડીક નફફટ બેફિકરાઈ જરૂરી છે. નક્કી કરેલા સમયે સભાસ્થળે ન પહોંચાય ત્યારે તાણ વધી પડે તે ન પાલવે. આપેલ વાયદો કે એપૉઈન્ટમૅન્ટ પાળવા માટે માથે ભાર રાખવાનું ન પાલવે. પ્રવચન કરવા જતાં પહેલાં તાણયુક્ત તૈયારી કરવામાં જોખમ છે. રામાયણનું ભાષ્ય લખવામાં વળી તાણ ક્યાંથી ટપકી પડી? રામનું ચિંતન તાણથી મુક્ત કરે કે તાણ વધારે? વિવેચકો શું કહેશે તેવું વિચારીને જેચીવટ રાખવામાં આવે તેથી પણ તાણ વધે. સર્જકતા પણ મૂળે તાણવર્ધક બાબત છે. મૌલિક અર્થઘટન કરવા માટેની મથામણ મનને ભારે (સ્ટ્રેસ) પહોંચાડતી હોય છે. પરફેક્શન માટેનો આગ્રહ પુષ્કળ તાણ મન પર ઠાલવે છે. કાળજીપૂર્વક પ્રૂફ જોતી વખતે પણ તાણનો રોકડો અનુભવ થતો હોય છે. દેશના લોકોની જીવનશૈલીમાં જ ધીમાશ, બેદરકારી, જૂઠ, કામચોરી, બહાનાખોરી અને જડતા વણાઈ ગયાં છે. આવા સમાજમાં ચીવટપૂર્વક કામોનો નિકાલ થાય એવો આગ્રહ રાખવો એ તાણના વજનદાર ભારાને માથે મૂકીને ચાલવા બરાબર છે.સમાજની સરેરાશ કાર્યક્ષમતા કરતાં વધારે કાર્યક્ષમતાની અપેક્ષા એના માલિકને જ નડી પડતી હોય છે. એમ લાગે છે કે ડાયબીટિઝ ત્રાટક્યો નથી, એને સામેથી આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું છે. તાણ જીવનનો લય તોડે છે. બહારનો લય જળવાયો, પણ અંદરનો લય તૂટ્યો. જેમને હજી આ રોગ નથી વળગ્યો, તેમને ઉપર ગણાવેલી ભૂલોમાંથી કશુંક શીખવા મળે તો મારો ડાયબીટિઝ વસૂલ છે.

ડાયબીટિઝને રાજરોગ કહેવામાં આવે છે. જીનેટિક કારણોસર ભારતીય પ્રજાજનો ડાયબીટિઝનો શિકાર જલદી થાય એવું જણાયું છે. આજકાલ શહેરી બાળકોમાં આ રોગનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. જીવનશૈલી ન બદલાય ત્યાં સુધી આ રોગ પર નિયંત્રણ નહીં સ્થપાય. આજે ભારતમાં કુલ અઢી કરોડ લોકોને ડાયબીટિઝ છે. એ રોગના દરદીઓમાં સૌથી મોટી સંખ્યા ૨૦-૪૦ વર્ષના વયગાળાના યુવાનોની છે. ખરી વાત તો એ છે કે ઘણાખરા દરદીઓને પોતે ડાયબીટિઝ છે એ વાતની ખબર સુધ્ધાં નથી. ક્યારેક તો નિરાંતના એ માલિકો મોટા જોખમનાં જડબાંમાં પ્રવેશી ચૂક્યાં હોય છે. જેઓને આ રોગ થાય તેઓ ઊંટવૈદોથી બચે તે જરૂરી છે. જાતજાતની ફાકી અને હજાર જેટલા દેશી ઉપાયો દરદીને આકર્ષે તે સ્વાભાવિક છે. રોગને સમજવા માટેનો ચાવીરૂપ શબ્દ ‘ઈન્સ્યુલિન’ છે અને ચાવીરૂપ સમાસ ‘બ્લડ-સુગર’ છે. નિયમિત કસરત, સંયમિત ખાંડમુક્ત આહાર અને નિયમિત લોહી-પરીક્ષણ આ રોગ સાથે મૈત્રી કેળવીને જીવવામાં મદદરૂપ થાય છે. પોતે પોતાના ડૉક્ટર થવામાં ખરું ડહાપણ છે. કોઈ પણ જાતના અતિરેકથી બચવાનું છે.માફકસરનો આહારવિહાર આ રોગનું ખરું મારણ છે. મોડરેશન ઈઝ ધ કી.

ચિંતા છોડવી, એ જેવુંતેવું પરાક્રમ નથી. ચિંતાગ્રસ્ત હોવું એ પણ એક પ્રકારની નાસ્તિકતા છે. નાસ્તિકતાની ધાર પર બેઠેલા એક આસ્તિકનું આ મંથન છે. રોગને પણ પ્રભુની ઈચ્છા ગણીને આવકારે એ જ ખરો ભક્ત. ઈશ્વર પ્રત્યેની શ્રદ્ધાની ખરી કસોટી ઓચિંતા આવી પડેલા રોગ વખતે થતી હોય છે. ડાયબીટિઝની ચિંતા પણ અશ્રદ્ધાનો જ એક પ્રકાર છે. સ્વસ્થ ચિત્તે કહેવું રહ્યું : ‘મિસ્ટર ડાયબીટિઝ! ભલે પધાર્યા.’



તા. ક. : આ પુસ્તક પ્રેસમાં જઈ રહ્યું છે ત્યારે છેલ્લા સમાચાર આપવા છે. ડાયબીટિઝ સાથે ત્રણ મહિના માટે અમેરિકાના પ્રવચન પ્રવાસે જવાનું થયું. રોજ નવો બાથરૂમ, રોજ નવો બેડરૂમ, રોજ નવે રસોડે જમવાનું. દિનચર્યા ખોરવાય તેવા ઉજાગરા રોજ થયા. પ્રદેશ બદલાય

તેથી ઉષ્ણતામાન અને સમય પણ બદલાય. આમ છતાં એક પણ દિવસ ચાલવાનું પડવા ન દીધું. કેટલીય વાર ઍરપૉર્ટ પર પોણો કલાક ચાલવાનું બન્યું. ડાયબીટિઝની દવા બંધ કરી. બે મહિના દવા ન લીધી તોય બ્લડ સુગર કાબૂમાં છે. પ્રાર્થના મદદરૂપ થાય ખરી? હજી જવાબ જડતો નથી. પ્રયત્ન અને પ્રાર્થના બંને ચાલુ છે. આહારમાં કાળજી ખૂબ રાખી તેથી હજી હું બૉર્ડર લાઈન પર જ રહી શક્યો છું. વજન ઘટી ગયું કારણ કે કસરત વધી અને આહારમાંથી ખાંડ અને તળેલી વાનગીઓ વિદાય થઈ. હવે ફાટી મૂઓ ડાયબીટિઝ મિત્ર બન્યો છે. નવી જીવનશૈલીને કારણે મિત્રનો દયાભાવ ટકી રહેશે તેવી શ્રદ્ધા છે.

ગુણવંત શાહ

આજનું તીર્થસ્થાન : સ્વસ્થ માણસ

ત્રીજા વિશ્વના ગરીબ માણસ પાસે હવે કોઈ પસંદગી બચી નથી. એ સ્વસ્થ રહી જ ન શકે એની પૂરી કાળજી લેવામાં આવે છે. જીવતા રહેવાનાં ફાંફાં મારવામાં જ એનો બધો સમય પૂરો થાય એવી પરિસ્થિતિ એને માથે મારવામાં આવી છે. થોમસ સાઝે ૧૯૭૦માં પુસ્તક પ્રગટ કર્યું : 'મેન્યુફેક્ચર ઑફ મૅડનેસ.' પાગલપણાનું ઉત્પાદન ત્રણે પાળીમાં ચાલતું રહે છે.

ઘોંઘાટ પુષ્કળ છે અને ઘોંઘાટ સહન કરવાની આપણી શક્તિ પણ અપાર છે. શોપનહોઅરે કહેલું કે જેની ઘોંઘાટ સહન કરવાની શક્તિ વધારે હોય તે માણસ જંગલી ગણાય. ઘોંઘાટ વાસ્તવમાં એક પ્રકારનો ત્રાસવાદ છે. મુંબઈનો રહેવાસી ક્યારેક પોતાને દેશ જાય ત્યારે ગામની શાંતિ અને નિરાંતથી કંટાળી જાય છે. ઘોંઘાટના ત્રાસ વગર એને અસુખ રહે છે. સુધરેલો સમાજ તે ગણાય જેમાં ઘોંઘાટને અપશબ્દ ગણવાનો રિવાજ હોય. રોજનો સરેરાશ ઘોંઘાટ જ્યારે કંટાળાજનક લાગે ત્યારે આપણે ભારે ઘોંઘાટથી મઢેલા ધાર્મિક ઉત્સવોનું આયોજન કરીએ છીએ. અમુક ડેસિબલથી ઓછો ત્રાસજનક ઘોંઘાટ આપણને હવે મંજૂર નથી તેથી ગણપતિચોથને આપણે ઘોંઘાટચોથ બનાવી દીધી છે. ઘોંઘાટમાં માણસને સલામતી લાગતી હશે! શાંતિમાં બિનસલામતીનો અનુભવ થવા માંડે ત્યારે જાણવું કે આપણે પૂરા શહેરી બની ચૂક્યા છીએ.

બીજો ત્રાસવાદ તે ભીડનો ત્રાસવાદ. સ્ટેશનો પર, બસડેપો પર, રસ્તાઓ પર, થિયેટરોમાં, દુકાનોમાં અને શાળા-કૉલેજોમાં ટોળેટોળાં નજરે પડે છે. અમારા ગામમાં વર્ષો પહેલા ઈચ્છુબાપા રહેતા હતા. એક વાર એમને અમથું પૂછ્યું : 'બાપા, છેલ્લાં વીસ-પચીસ વર્ષમાં કયો ખાસ ફેરફાર તમારા ધ્યાનમાં આવ્યો?' જવાબમાં બાપાએ કહેલું : 'એક ફેરફાર આંખે ઊડીને વળગે તેવો છે. પહેલાં હું આ ફળિયામાં રાતે અંધારામાં ફરવા નીકળું ત્યારે મનમાં એક ડર રહેતો કે મારા પગની અડફેટે કુરકુરિયું ન આવી જાય તો સારું. હવે ફળિયામાં એટલાં તો પોરિયાં છે કે મને થાય કે, કુરકુરિયાને બદલે, કોઈ પોરિયું પોંદાઈ ન જાય તો સારું.' આપણી ભીડ ગરીબીવર્ધક છે અને ગરીબી ભીડવર્ધક છે.

ગરીબી પણ ત્રાસવાદનો જ પ્રકાર છે. ફિલિપિન્સમાં મનિલાથી થોડેક છેટે દસ માળના સ્કાયસ્ક્રેપર જેટલી ઊંચી એક નરકટેકરી આવેલી છે. જેને સ્મોકી માઉન્ટન કહે છે. અહીં આખા મનિલાનો ગાર્બેજ સતત કચરાની ટ્રકો ભરીભરીને ઠાલવી દેવામાં આવે છે. એ કચરાપુંજને સળગાવવામાં આવે ત્યારે જે ધુમાડો નીકળે તે અહીં કાયમી ઘટના છે અને તેથી આ નરકટેકરીને 'સ્મોકી માઉન્ટન' કહે છે. અહીં રહેતાં બાળકોનો સર્વે થયો. બાળકોને ત્રણ પ્રશ્નો પૂછવામાં આવ્યા :

(૧) માણસને ભગવાને પગ શા માટે આપ્યા છે?

(૨) માણસને ભગવાને હાથ શા માટે આપ્યા છે?

(૩) માણસને ભગવાને કાન શા માટે આપ્યા છે?

જવાબમાં એક બાળકે જણાવેલું કે કચરાની ટ્રક આવે ત્યારે એની પાછળ ખોરાકની ઝૂંટાઝૂંટ કરવા દોડી શકાય તે માટે ભગવાને પગ આપ્યા છે. કચરો ફંફોળીને એમાંથી જે કંઈ

ખાવાલાયક હોય તેને જુદું તારવવા માટે ભગવાને હાથ આપ્યા છે. વળી સાંજ પડે ત્યારે દારૂ ઢીંચીને લડાલડી કરનારાં માબાપની ગાળો સાંભળી શકાય તે માટે ભગવાને કાન આપ્યા છે. યાદ રહે કે અહીં છથી આઠ વર્ષના છોકરાઓને પરદેશી સહેલાણીઓ સેક્સ માટે વાપરે છે અને એક રાતના દસબાર ડૉલર આપે છે જેમાંથી દલાલ પાંચસાત ડૉલર પડાવી જાય છે. આ નરક મેં સગી આંખે જોયું છે અને સગે નાકે સૂંઘ્યું પણ છે.

એશિયામાં ક્યાંક નવું મંદિર બંધાય છે અને મને વહેમ પડે છે કે માણસને હાથે ફરીથી ભગવાનની મશ્કરી થઈ! ધર્મનો ખરો સંબંધ ભગવાન સાથે છે કે માણસ સાથે? કહેવાતો ભગવાન પણ માણસ વગર ન ટકી શકે. ગરીબી અને ત્રાસવાદ વચ્ચે કોની માતાએ સવાશેર સૂંઠ ખાધી હોય કે સ્વસ્થ રહી શકે? સ્વસ્થ હોવું (ગીતાની ભાષામાં કહીએ તો કૂટસ્થ હોવું) એ જેવુંતેવું પરાક્રમ નથી. મારી તો એવી પાકી માન્યતા બંધાઈ ગઈ છે કે હવે પછીના દિવસોમાં માણસે બદરીકેદાર, મક્કા કે શત્રુંજય જવાને બદલે કોઈ સ્વસ્થ માણસ પાસે જવું પડશે. સદ્ભાગ્યે હજી આવા માણસો આપણી વચાળે પોતાની રીતે જીવી રહ્યા છે. ઘોંઘાટના દરિયામાં તેઓ શાંતિના ટાપુ સમા છે. ભીડના રણમાં તેઓ એકાંતના રણદ્વીપ જેવા હોય છે. ગરીબીના જંગલમાં ક્યાંક ઊગેલા એકલદોકલ ચંદનવૃક્ષ જેવા આ માનવતીર્થને શોધી કાઢવાની ઈચ્છા થાય તોય એ મહાભાગ્યનો વિષય છે.

પ્રત્યેક મંદિર, મસ્જિદ, દેવળ અને દેરાસરને હવે, ભગવાન અંગેના હળવા વહેમની નજરે જોવાની મને ટેવ પડી ગઈ છે. આ મારી લાચારી છે અને એ લાચારી મને શિયાળાની રાતના તાપણા જેટલી વહાલી છે. એક ઝેન સાધુની વાત મને ગમી ગઈ છે. એ સૌને કહેતો : ‘ચર્ચમાં ન જાઓ, પરંતુ જ્યાં જાઓ ત્યાં ચર્ચ તમારી સાથે લઈ જાઓ.’ મુંબઈ જવાનું બને ત્યારે મારી રહીસહી સ્વસ્થતાને હું સુદામાના તાંદુલની માફક સંતાડી રાખવાનાં ફાંફાં ખાનગીમાં મારતો હોઉં છું. હજી સુધી મને સફળતા મળી નથી, કારણ કે મુંબઈ કોઈને જલદી ગાંઠે એવું શહેર નથી. અહીં તો હરેક આહ એક તુફાન છે, આવતી સદીમાં ધાર્મિક હોવાનો અર્થ હશે, સ્વસ્થ હોવું. આવી સાચી ધાર્મિકતાનો ઉદય થાય એની પ્રતીક્ષા કરવા સિવાય બીજો કોઈ વિકલ્પ પણ ક્યાં છે? પ્રતીક્ષા પણ સો ટચની હોય તો ઘણું!



તનસુખ, મનસુખ અને આનંદશંકર

રોગની ખરી શરૂઆત મનના પ્રદેશમાં થતી હોય છે. મનનો રોગ દેખાતો નથી. તનનો રોગ દેખાય છે. કોમ્પ્રેસર દેખાતું નથી, ફ્રીજ દેખાય છે. અરબી શબ્દ 'તબીઅત' એટલે મનનો સ્વભાવ, મનનો મિજાજ અથવા શરીરની હાલત. આમ માણસની તબિયતનો સંબંધ એની મનો-શારીરિક (સાઈકો સોમેટિક) અવસ્થા સાથે રહેલો છે. સોમ એટલે શરીર. કોઈની તબિયતની વાત નીકળે ત્યારે એના તનની જ નહીં, મનની સ્થિતિ પણ ધ્યાનમાં રાખવી પડે.

'તંદુરસ્ત' શબ્દ ફારસી છે. મૂળ શબ્દ છે : 'તનદુરસ્ત'. જેનું શરીર નીરોગી હોય તે તન-દુરુસ્ત કહેવાય. જેનું મન નીરોગી હોય તેને 'મન-દુરુસ્ત' કહેવાનું રાખવું જોઈએ. સમાજમાં તનસુખભાઈ હોય તેમ મનસુખભાઈ પણ હોય છે. ક્યાંક તનમનબહેન પણ મળી આવશે. ગુજરાતીમાં 'તનમનાટ' એટલે આવેશ અથવા જુસ્સો (વીર નર્મદ જોસ્સો કહે છે). તન અને મનની સીમ વટાવ્યા બાદ માંહ્યલાનો પ્રદેશ શરૂ થાય, જ્યાં સુખ અને દુ:ખથી પર એવા આનંદની આણ હોય. તનસુખ અને મનસુખની વચાળે ક્યાંક આનંદશકર મળી આવે ત્યારે એ સાધુવેશ વગરના એ સાધુને પગે લાગવાનું ચૂકશો નહીં. મનની મેઈન સ્વીચ જાળવી લેવાય તો તનના રોગો કનડતા નથી. તબિયત ખુશ થઈ ગઈ, એમ કોઈ કહે ત્યારે શું એનું શરીર ખુશ થયું ? તન, મન અને માંહ્યલો એકબીજાંમાં ઓતપ્રોત છે.

પ્લેટોએ 'રીપબ્લિક' ગ્રંથમાં ન્યાય સાથે ચારિત્ર્ય (ઈન્ટેગ્રિટી)ને જોડ્યું છે. મારે શા માટે ચારિત્ર્ય જાળવવું જોઈએ? પ્લેટોનો જવાબ તો જુઓ : 'ચારિત્ર્ય જાળવવું જોઈએ કારણ કે તે આપણને વધારે તંદુરસ્ત રાખે છે.' સોક્રેટિસ ગ્લેકોનને કહે છે કે જેમ શરીરમાં તંદુરસ્તી અને રોગ હોય, તે જ પ્રમાણે માંહ્યલામાં ન્યાય અને અન્યાય હોય છે. પશ્ચિમની દાક્તરી વિદ્યાના જનક હિપોક્રેટ્સે કહેલું કે એક જ શબ્દમાં આરોગ્યની ચાવી રહેલી છે. એ શબ્દ છે : 'પ્રસાદ' (પ્રસન્નતા). આરોગ્યની અખિલાઈયુક્ત (હોલિસ્ટિક) માવજતનું રહસ્ય પ્રસન્નતામાં રહેલું છે. ગીતામાં કૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે :

પામ્યે પ્રસન્નતા તેનાં
દુ:ખો સૌ નાશ પામતાં,
પામ્યો પ્રસન્નતા તેની
બુદ્ધિ શીઘ્ર બને સ્થિર.

ગીતામાં જેનો મહિમા થયો એ 'સ્થિતપ્રજ્ઞ' એટલે તન, મન અને માંહ્યલાની ત્રિવિધ સ્વસ્થતાને કારણે પ્રસન્નતાથી ભર્યોભર્યો એવો મહામાનવ.

જે અપ્રસન્ન હોય તે કદી સાધુ ન હોઈ શકે. સતત અપ્રસન્ન રહીને લોકોની સેવા કરનારો સેવક સંનિષ્ઠ હોઈ શકે, નીરોગી ન હોઈ શકે. પ્રસન્નત વધે એવી એક પણ તક માણસે છોડવી ન જોઈએ. પ્રકૃતિની સોબતમાં રહેવું એ એક ઉપાય છે. પ્રકૃતિનો સથવારો આરોગ્યપ્રદ છે. છેવટે જાહેર બાગમાં જઈને પણ વૃક્ષો સાથે મૈત્રી બાંધવી જોઈએ અને આકાશની છાયામાં રહેવું જોઈએ. હસવાનું મળે તે માટે ખર્ચ કરતી વખતે યાદ રાખવું કે એ ખર્ચ કરવાને કારણે મેડિકલ સ્ટોરમાંથી દવા ખરીદવાનો ખર્ચ બચી ગયો. પ્રસન્ન પરિવારોમાં દવાનું બિલ ઓછું

આવે છે. પ્રેમ ન કરનાર અને પ્રેમ ન પામનાર વ્યક્તિને માંદગી જલદી આવે તેવી સંભાવના છે. હૉસ્પિટલોમાં ખાટલા ખાલી રહે તે માટે સમાજમાં પ્રેમનું સામ્રાજ્ય પ્રસરે તે ખૂબ જરૂરી છે. પ્રેમોપચાર, એટલે કે લવ- થેરપીનો પ્રસાર થવો જોઈએ. મૈત્રીભાવનું પવિત્ર ઝરણું વહેતું થાય ત્યારે રોગની સંભાવના ઘટે છે. નિર્મળ હૃદય શરીરને નીરોગી રાખે છે. નિજાનંદ જેવી કોઈ દવા નથી.

ઘરડાં માબાપને કમ્મરનો, પગનો કે માથાનો દુ:ખાવો નથી રહેતો. જરા ઝીણવટથી વિચારીએ તો સમજાશે કે એમને પ્રેમનો અભાવ પજવે છે. એમની ઉપેક્ષા દૂર થાય ત્યારે જાદુ થાય છે. પ્રત્યેક વૃદ્ધને એકલો પડી ગયાની લાગણી સતાવે ત્યારે એક વૃદ્ધાની કંપની સહજપણે મળે તેવું કરવું એ પાણીની પરબ ખોલવા કરતાં અને ભૂખ્યાને જમાડવા કરતાંય મોટું પુણ્ય છે. આ વાત ખોટી લાગે તો એકલા પડી ગયેલા કોઈ દાદા કે દાદીને મળજો. બધું સમજાઈ જશે. વૃદ્ધોની ઘણીખરી તકલીફોનું સરનામું એમના મનના પ્રદેશમાં રહેલું હોય છે. નનામો પત્ર લખનારને પણ મનનો રોગી ગણવાની જરૂર છે.

નીરોગીપણાને નીતિમય જીવન સાથે સીધો સંબંધ છે એવું કોણ માનશે? રુશ્વતખોર અધિકારીની પાછલી ઉંમર રોગમુક્ત હોય એવા દાખલા કેટલા? અનીતિનો પૈસો શરીર પર કોઈ અસર ન પહોંચાડે તે માટે સંવેદનશૂન્ય થવું પડે છે. કહેવાતો ખલનાયક પણ સાવ સંવેદનહીન નથી હોતો. સાચો સાધુ રોગમુક્ત હોવાનો કારણ કે માણસની દુષ્ટતામાંથી એની શ્રદ્ધા ઊઠી ગયેલી હોય છે. દુશ્મન ગમે તેવો દુષ્ટ હોય તોય એનામાં કેટલાંક સારાં લક્ષણો હોય છે. મિત્ર ગમે તેટલો સમીપ હોય તોય એનામાં કેટલાંક દૂષણો હોવાનાં. સ્વસ્થ ચિત્ત હોય તેવો માણસ શત્રુની ખૂબી અને મિત્રની ખામી તટસ્થપણે મૂલવી શકે છે. શિક્ષિત હોવાની અને દીક્ષિત હોવાની એ નિશાની છે.

બે વર્ષ પહેલાં ગોરજ મુનિ આશ્રમમાં દેવ નદીને કિનારે ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી કેશુભાઈ પટેલે કૅન્સર હૉસ્પિટલનો શિલાન્યાસ કરેલો તે પ્રસંગે આશ્રમનાં પ્રણેતા અનુબહેન ઠક્કરે અતિથિવિશેષ તરીકે બોલાવ્યો ત્યારે પ્રવચનમાં એક વિચિત્ર વિધાન મારાથી સાવ સહજપણે થઈ ગયેલું : ‘અહીં બંધાનારી આ કૅન્સર હૉસ્પિટલના ઘણા ખાટલાઓ ખાલી રહે તેવી શુભકામના.’ ઘણાખરા લોકોએ વિધાનનો મર્મ પકડીને તાળીઓ પાડેલી. સમાજ જેટલો રસ કૅન્સર પ્રત્યે બતાવે છે, તેટલો રસ સિગારેટ અને ગુટખાના વ્યસનની નાબૂદીમાં નથી બતાવતો. શાણો સમાજ નિર્માણ પામશે ત્યારે હાસ્યકલાકારને ‘મેડિકલ મિશનરી’ ગણવાનું શરૂ થશે. આરોગ્ય જાળવવાની ઈચ્છા રાખનારે ખડખડાટ હસવાની અને ખાનગીમાં ધરાઈને રડી લેવાની એક પણ તક જતી ન કરવી જોઈએ. મોકળે મને રડી લેવામાં મન હળવું થાય છે. મનસુખ થયા વગર તનસુખ થવાનું શક્ય નથી. દેશની પ્રજાનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું રહે તે માટે એક આખી પંચવર્ષીય યોજના થઈ શકે.આપણું કોણ સાંભળે?



તબિયતની જાળવણી એટલે લયની જાળવણી

એક ડૉક્ટરે કોઈ દર્દી પાસે વધારે પૈસા પડાવી લીધા અને વળી તાવ પણ ન મટયો. છેતરાયેલા દર્દીએ એક ફકીરને આ વાત કરી. ફકીરે દર્દીની વાત શાંતિથી સાંભળી અને પછી દર્દીને એક લાફો લગાવી દીધો. દર્દી તો ડઘાઈ જ ગયો. એણે ફકીરને પૂછ્યું : 'મારો શો ગુનો કે તમે મને લાફો માર્યો?' જવાબમાં ફકીરે માત્ર ચાર શબ્દો કહ્યા : 'તું માંદો કેમ પડયો?'

તબિયત બગડે એનો અર્થ એટલો જ કે જીવનલય તૂટ્યો છે. સમગ્ર વિશ્વ લયને આધારે ટકેલું છે. તારાઓ, ગ્રહો, ઉપગ્રહો અને નિહારિકાઓની ગતિવિધિ અવકાશી (સેલેશિયલ) ગુરુત્વાકર્ષણના લયને આધારે ટકેલી છે. આપણી નાડીના ધબકારા ખોરવાય ત્યારે લય ખોરવાય છે. બ્લડ-પ્રેશર ખોરવાય ત્યારે લય ખોરવાય છે. હિમોગ્લોબીન ઘટી જાય ત્યારે લય ખોરવાય છે. યુસોનોફેલિયા વધી જાય ત્યારે લય ખોરવાય છે. આયુર્વેદ માને છે કે વાત, પિત્ત અને કફનું સંતુલન ખોટકાય ત્યારે રોગ થાય છે. ચીની વિચારધારા પ્રમાણે યિન અને યાંગનું સંતુલન ખોરવાય તેથી રોગ થાય છે. ઍક્યુપંક્ચર દ્વારા શરીરમાં યિન-યાંગ સંતુલન ફરીથી સ્થપાય છે. મલેરિયા થાય તેથી લય નથી તૂટતો, લય તૂટે તેથી મલેરિયા થયો. અતિરેક લય તોડે છે. વધુ પડતો આહાર, શ્રમ, સંયમ, વ્યાયામ, નિરાહાર, આરામ, મોહ, લોભ, ક્રોધ, ઉચાટ, પ્રવાસ, આગ્રહ, રાગ, દ્વેષ, પૈસો, વૈભવ, અભાવ અને કાર્યભાર મનુષ્યના જીવનલયને ખોરવે છે. લયની જાળવણી સહજને કિનારે ચાલવાથી થાય છે. કમાણી અને કૅલરી કાબૂમાં રહે એ જરૂરી છે. ગરીબી અને અછત પણ લય તોડે છે. રોગ એટલે જ લયવિક્ષોભ. રોગ મટી જાય એનો અર્થ છે, લયની પુન:સ્થાપના. જો પરમેશ્વર હોય તો તે લયેશ્વર હોવાનો!

એકવીસમી સદીમાં એક શબ્દ ખૂબ પ્રચલિત થશે : 'હીલિંગ'. એનો અર્થ છે રોગનિવારણ અથવા રોગનિષ્કૃતિ. આરોગ્યની જાળવણીમાં તન અને મનની પરસ્પરતાની વાત કરી ગયા પછી હવે ત્રીજા પરિમાણની વાત કરવી છે. એ છે આરોગ્યનું આધ્યાત્મિક પાસું. આરોગ્યની જાળવણી માટે તન અને મન સાથે આપણા માંહ્યલાની માવજત કરવાની છે. આજકાલ આધ્યાત્મિક હોવાની ફૅશન ચાલે છે. આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં 'સ્વસ્થ' હોવાનો મહિમા થયો છે. જે સ્વસ્થ હોય, કૂટસ્થ હોય તે આત્મસ્થ (આત્મૈવ આત્મના તુષ્ટ) હોય, તે જ ખરેખરો નીરોગી ગણાય. પતંજલિએ અખિલાઈની આરાધના થાય ત્યારે યોગીની જે અવસ્થા હોય તેને માટે શબ્દો પ્રયોજ્યા : 'સ્વરૂપે અવસ્થાનમ્.' તન, મન અને માંહ્યલાનું સહજ સંતુલન એટલે જ લયપ્રાપ્તિ. સ્વસ્થ હોવું એટલે લયલીન હોવું.

માણસ સતત પોતાના શરીરને અન્યાય કરતો રહે છે. અન્યાય વેઠવાની શરીરની તાકાત ઘણી છે, પરંતુ હદ વટી જાય અને ભારે થાક ચડે ત્યારે શરીર હારે છે. આપણી બેકાળજીને કારણે શરીરને ખોટું લાગે છે. એને ખોટું લાગે ત્યારે જ રોગ થાય છે. માણસ બિલકુલ શ્રમ ન કરે ત્યારે હાથને ખોટું લાગે છે. એ બરાબર ચાવીને ન ખાય ત્યારે દાંતને અને લાળગ્રંથિને ખોટું લાગે છે. એ બેઠાડુ બને ત્યારે પગને ખોટું લાગે છે. એ પ્રાણાયામ દ્વારા ઊંડા શ્વાસ ન લે ત્યારે ફેફસાંને ખોટું લાગે છે. એ વધારે પડતું ખાય ત્યારે જઠરને ખોટું લાગે છે. એ શરાબ ઢીંચે ત્યારે યકૃત (લિવર)ને ખોટું લાગે છે. એ પ્રેમાળ સ્પર્શ ન પામે ત્યારે ત્વચાને ખોટું લાગે છે. એ

પ્રકૃતિને સથવારે સુંદર દૃશ્યો ન જુએ અને સારું વાચન ન કરે ત્યારે આંખને ઓછું આવે છે. એ કોઈની નિંદાકૂથલી સાંભળે ત્યારે કાનને માઠું લાગે છે. એ કપટ દ્વારા કોઈને ઉલ્લુ બનાવે કે અપ્રામાણિક વ્યવહાર કરે ત્યારે હૃદય રિસાય છે. આરોગ્યની જાળવણીમાં સદ્વૃત્તિ અને સદાચારનો ફાળો અત્યંત ગુપ્ત છતાં અમૂલ્ય હોય છે. શરીર પીપ નથી અને મન કચરાપેટી નથી. માંહ્યલો જ આપણો ખરો બૉસ છે.

હીલિંગનો સંબંધ આપણા સકલ અસ્તિત્વના લયની જાળવણી સાથે રહેલો છે. તબિયતનાં ત્રણ પાસાં છે : શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક. માણસ જૂઠું બોલે ત્યારે થોડોક કોસ્મિક લય ખોરવાય છે. હિંસા, ઈર્ષ્યા, ચોરી, છળકપટ, ક્રૂરતા, છેતરપિંડી કે દિલચોરીને કારણે આપણા અસ્તિત્વનો લય ખોરવાય છે. આધ્યાત્મિકતાનું કાળજું જીવનલય છે. નાસ્તિક મનુષ્ય પણ જીવનલય જાળવે તો તેને આધ્યાત્મિક ગણવો રહ્યો. વરાહ ઉપનિષદમાં લયની ઉપાસનાનો મહિમા થયો છે. હીલિંગ એટલે લયસાધનાનું પુણ્યફળ. એનો સૂક્ષ્મ છેડો છેક કર્મના કાયદા સુધી પહોંચતો જણાય છે. આ વાત કરવાનો અધિકાર મને નથી, આદરણીય મકરંદ દવેને છે.

રોગ થાય તેવી બધી જ પરિસ્થિત્તિ કાયમ રાખીને દવાઓને શરણે જવું એ તો ઉકરડાની દુર્ગંધથી બચવા માટે અગરબત્તી પેટાવવા જેવું છે. આજનું સમાજ-જીવન, ડાયબીટિઝ-જન્ય, હૃદયરોગ-ઉત્તેજક અને કૅન્સર-ઉત્પાદક છે. આવી સમાજ-વ્યવસ્થા કાયમ રાખીને આપણે હૉસ્પિટલોના ખાટલાની સંખ્યા વધારતાં જ રહીએ છીએ. ડૉક્ટરોને મારી આ વાત કદાચ નહીં ગમે. કોઈને ગમે તેવું જ લખવાની કુટેવ નથી તેથી બીજું કરવું પણ શું? વિચારોને વાડ, વંડી કે સરહદ ન હોય.

જીવનલય તૂટે તેવી પરિસ્થિતિ આપણને ખટકતી નથી. ઘોંઘાટ આપણને પજવતો નથી. ફટાકડા લોકોને વહાલા છે. ગંદકી આપણને સદી ગઈ છે. માણસ શાંતિપૂર્વક ઘસઘસાટ ઊંઘી શકે તેવી રાત હવે ક્યાં છે? ઊંઘ, સંગીત, શાંતિ, પ્રકૃતિનો સંગાથ, પ્રસન્નતા અને આનંદ હીલિંગ માટે ઉપકારક છે. પાપની કમાણી એટલે રોગમૂલક કમાણી, એવું જ્યારે લોકોને સમજાશે ત્યારે ખરા અર્થમાં ‘સ્વસ્થ’ સમાજનો ઉદય થશે. મૈત્રી વગર માણસને નથી સોરવતું. મનગમતી મૈત્રી હીલિંગ માટે ખૂબ જરૂરી છે. પ્રાર્થના બીજાના જ નહીં, આપણા હીલિંગ માટે પણ ઉપકારક છે. ક્ષમા પણ હીલિંગને મદદરૂપ થનારી બાબત છે. તમે કોઈના અપરાધને ઉદારતાપૂર્વક માફ કરી દો છો ત્યારે તમારા સમગ્ર અસ્તિત્વને સ્વસ્થતાનો પ્રસાદ પ્રાપ્ત થાય છે. ‘ક્ષમા’ એટલે ‘સામર્થ્ય’. સામર્થ્ય તનના, મનના અને માંહ્યલાના સુમેળનું ઓશિયાળું છે. હીલિંગનું આવું અખિલ દર્શન લયની ઉપાસના વગર શક્ય નથી. પ્રત્યેક સૂર્યોદય એ વાસ્તવમાં લયનો ઉદય છે. સૂર્યાસ્ત લયનો અસ્ત છે, લયનું મૃત્યુ નથી. આપણા જીવનનો અંત પણ લયનો અંત નથી. સાગરની લહેર ઊંચે જાય પછી નીચે જાય તેથી સાગરનો લય જળવાય છે. જીવનસાગરનું પણ એવું જ!

માંદા ન પડીએ ત્યાં સુધી જ આપણે ડાહ્યા હોઈએ છીએ. બધી વાત બરાબર, પણ પટકાયા પછી શું? એવું બને ત્યારે ડૉક્ટરો પર શ્રદ્ધા રાખવામાં શાણપણ છે. આપણો દેશ નિષ્ણાત ડૉક્ટરોની બાબતમાં દુનિયામાં જરાય પાછળ નથી. દાક્તરી વિદ્યામાં આજકાલ ઓલ્ટરનેટિવ મેડિસિનની વાતો ખાસી થાય છે. ઍલોપથી સિવાયની બીજી ‘પથી’ અમુક-અમુક ખાસ રોગો માટે સારી પડે છે. દર્દીઓ ક્યારેક મૂંઝવણ પામે છે. ઊંટવૈદોથી ચેતવા જેવું છે. શિવામ્બૂથી કૅન્સર મટે એવું મોરારજીભાઈ કહેતા. આવી અતિશયોક્તિમાં વિજ્ઞાનવૃત્તિની મશ્કરી થાય છે. આયુર્વેદ પાસે ઊંડું જીવનદર્શન છે. એને આપણે ત્યાં ‘ઉપવેદ’ ગણવામાં આવ્યો. હોમિયોપથી પાસે મનોવૈજ્ઞાનિક અભિગમ છે. નિસર્ગોપચાર પાસે ઉદાત્ત જીવનદૃષ્ટિ

છે. ઍલોપથી પાસે પ્રયોગ-નિયમન (કન્ટ્રોલ્ડ એક્સ્પેરિમેન્ટેશન) દ્વારા થયેલાં ઉચ્ચ કક્ષાના, ખર્ચાળ અને વિશ્વસનીય સંશોધનોનું બળ છે. દવા લેવી જ પડે ત્યારે જરૂર લેવી, પરંતુ દવા લેવાની ફૅશનથી બચવા જેવું છે. હર્બલ ઔષધિઓ પશ્ચિમમાં પણ લોકપ્રિય બની છે. બ્રિટનના વડાપ્રધાન ટોની બ્લૅર પેરિસની મિટિંગ પછી એકાએક માંદા પડી ગયા. પાછળથી એમણે જણાવેલું કે : 'ચાલુ મિટિંગે સતત કૉફી પીધી તેને બદલે ''હર્બલ ચા'' પીધી હોત તો માંદો ન પડત.' હરડે અને ઈસબગુલ યુરોપ-અમેરિકા પહોંચી ગયાં છે. આમ છતાં કૅન્સર પર જખ્મેરૂઝ નામનો મલમ ન જ ચાલે. ઍલોપથીની જાહેરમાં નિંદા કરનારા વૈદરાજો પણ હૃદયરોગનો હુમલો થાય ત્યારે આઈ.સી.સી.યુ.માં દાખલ થઈ જાય છે. સારા થઈ જાય પછી તેઓ અર્જુનારિષ્ટ ભલે લેતા! ઍલોપથીની દવા લેતાં જઈને એની નિંદા કરવાની કુટેવ ટાળવા જેવી છે.

બધી કાળજી રાખનાર પણ રોગમાં સપડાય છે. એ બાબતે કોઈનું અભિમાન ચાલતું નથી. વૃદ્ધ થવું એ પણ એક કળા છે. શરીર કદી જૂઠું બોલતું નથી. મગજને ઊંઘની જરૂર પડે છે. એ ન મળે ત્યારે ઝોકું આવી જાય છે. હેલ્થ ફૂડની માફક હેલ્ધી સેક્સનો મહિમા થવો જોઈએ. સેક્સને હડે હડે નથી કરવાની. સેક્સ તો પ્રાણીમાત્રને પરમેશ્વર તરફથી મળેલી સર્જનાત્મક આનંદની પરમ પ્રસાદી છે. આ બાબતે ઉમદા અપવાદો જડે છે. ઋષિતુલ્ય મનુષ્યોનો બ્રહ્મવિહાર એ જ બ્રહ્મચર્ય! સેક્સ તો પ્રેમની કાચી સામગ્રી છે. પ્રેમનો ફાળો હીલિંગમાં બહુ મોટો હોવાનો. પ્રેમથી વંચિત એવી વ્યક્તિ પર રોગની કુદૃષ્ટિ વહેલી થાય છે.

સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં કૉસ્મિક લય વ્યાપેલો છે. જે પિંડે તે બ્રહ્માંડે! બ્રહ્માંડમાં વ્યાપેલો લય આપણા વ્યક્તિગત લય સાથે છંદોલય (રેઝોનન્સ) પામે એ જ જીવનયોગ ગણાય. તબિયત જાળવવાની બધી કાળજી લીધા પછી માણસને માંદા પડવાની છૂટ છે. રોજ શરીરને એકાદ વાર પરસેવો વળે એટલો શ્રમ ભલે મળતો. 'શ્રમણ' શબ્દ મૂળે 'શ્રમ' પરથી આવેલો છે. રોજ કસરત કરવી, એ આપણા આરોગ્ય-વીમાનું પ્રિમિયમ છે. સંસ્કૃતમાં પરસેવા માટે શબ્દ છે : 'શ્રમસલિલ'. જીવનને એક કલાકૃતિ તરીકે જાળવીને સજાવવાનું છે. દિનચર્યાને માંજીમાંજીને ચળકતી કરવાની છે. દિનચર્યા જળવાઈ જાય ત્યારે જીવનચર્યા સહેજે ઉજમાળી બને છે. છેવટે મૃત્યુ આવે ત્યારે ઉપરવાળાને ભીના હૃદયે કહેવાનું છે : 'તેરી ઈચ્છા પૂર્ણ હો.'



અખંડ સૌભાગ્યવતી કિડનીદેવી

આ સૃષ્ટિનું સંચાલન કોઈ પરમ સત્તા (સત્+તા) કરી રહી છે. એ રહસ્યમય સત્તા કોઈની નજરે પડતી નથી, પરંતુ પાંદડે પાંદડે એના ઈશારા વરતાય છે. હિંદુઓ એ સત્તાને ઈશ્વર કહે છે. મુસલમાનો એ સત્તાને અલ્લાહ કહે છે. ખ્રિસ્તીઓ એ સત્તાને લૉર્ડ કહે છે. કબીર એ સત્તાને સાહિબ કહે છે. નાનક એ સત્તાને ઠાકુર કહે છે. બુદ્ધ ઈશ્વરમાં માનતા ન હતા તેથી એ રહસ્યનો અસ્તિત્વ તરીકે મહિમા કરતા. વીસમી સદીમાં એક ક્રાંતિકારી સ્ત્રી નિષ્ઠાવંત નાસ્તિક હતી. એના વિચારો મૌલિક હતા. એનું નામ આઈન રૅન્ડ હતું. એણે કહેલું કે 'અસ્તિત્વનું અસ્તિત્વ છે.' (એક્ઝિસ્ટન્સ એક્ઝિસ્ટ્સ) એ મહાસત્તા એક જ હોવા છતાં એના નામે માણસો અંદર અંદર લડે છે. એકવીસમી સદીની સૌથી ક્રૂર મજાકને લોકો કોમી હુલ્લડ કહે છે.

માણસ નિયમિત કસરત કરે, ખાવામાં સંયમ રાખે અને નિયમિત જીવન જીવે તોય એના આરોગ્યની માસ્ટર કી ઉપરવાળાના જ હાથમાં હોય છે. શરીરમાં વસનારા કોઈ રહસ્યમય ચેતનાબિંદુને હિંદુઓ આત્મા કહે છે, મુસલમાનો રૂહ કહે છે અને ખ્રિસ્તીઓ 'સોલ' કહે છે. કાઠિયાવાડના લોકોમાં આત્મા માટે અત્યંત મધુર શબ્દ પ્રચલિત છે : 'માંહ્યલો.' ઉપનિષદનો લાડકો શબ્દ 'આત્મા' ફિલસૂફ શોપનહોઅરને એવો તો ગમી ગયેલો કે એણે પોતાના શ્વાનનું નામ 'આત્મા' રાખેલું. શરીરમાં વસનારું એ ચેતનાબિંદુ સૂક્ષ્મતમ છે અને લગભગ શૂન્યતાના પર્યાય જેવું છે. બૌદ્ધ શ્રમણ નાગાર્જુન જીવનભર શૂન્યતા(નથિંગનેસ)ની ઉપાસના કરેલી. મહાવીર સ્વામીએ ઈશ્વરને બદલે વિશ્વમાં વ્યાપેલી પરમ ચેતનાનો આદર કર્યો અને અહિંસાને પરમ ધર્મ ગણાવ્યો. શરીરની અવગણના એટલે એ પરમ ચેતનાની અવગણના. શરીરની સાચવણી છે.અલ્લાહની ઈબાદત આપણું શરીર એ પ્રભુનું મંગલ મંદિર છે. મંદિરોને અસ્વચ્છ રાખવાની આપણી કુટેવ બહુ જૂની છે. દેહ-મંદિરમાં જે કચરો પેસી જાય તેને લોકો બી.પી., ડાયબીટિઝ, હૃદયરોગ, વા, મંદાગ્નિ, ટીબી, કિડની ફેઈલ્યોર અને કૅન્સરના નામે ઓળખાવે છે. બધી જાળવણી છતાં ક્યારે કયો રોગ ક્યાંથી માણસ પર ત્રાટકશે તે કહી શકાતું નથી. ભગવાનને મનુષ્યની લાચારી ખૂબ જ ભાવતી જણાય છે. રિમોટ કંટ્રોલ પ્રભુ પોતાની પાસે રાખે છે. મનુષ્યની મજબૂરી (ચોઈસલેસનેસ)માંથી જ કદાચ ભક્તિનો જન્મ થયો છે. ગીતામાં ભક્તિના શિખર પર શરણાગતિ વિરાજમાન છે. ભક્તિનો મર્મ એ છે કે બધું કરી છૂટવું પછીનું ઉપરવાળા પર છોડી દેવું! ઈસ્લામ એટલે જ શરણાગતિ. બૌદ્ધ ધર્મમાં (ધર્મ, સંઘ અને બુદ્ધ) ત્રિવિધ શરણાગતિનો અને જૈન ધર્મમાં ચતુર્વિધ (આચાર્યની, ઉપાધ્યાયની, અરિહંતની અને કૈવલ્યની) શરણાગતિનો મહિમા થયો છે.

માણસ સવારે ઊઠે અને બાથરૂમમાં જાય ત્યારે પેશાબ કરવામાં કશીક તકલીફ અનુભવે છે. ડૉક્ટર નિદાન કરે છે કે કિડની (મૂત્રપિંડ) ફેઈલ થઈ રહી છે. જયપ્રકાશ નારાયણની કિડની નિષ્ફળ ગઈ ત્યારે દેશમાં એક શબ્દ જાણીતો બન્યો : 'ડાયેલિસિસ.' બસ, માણસ કામે લાગી ગયો જાણવો. જે કિડની શરીરમાં છે તેનો ખ્યાલ સરખો ન હતો તે અખંડ સૌભાગ્યવતી કિડની રાતોરાત નબળી બની ગઈ! માણસની મજબૂરી અને ઈશ્વરની લીલા!

પંચશીલ પદયાત્રામાં ત્રીસ-પાંત્રીસ કિલોમીટર રોજ ચાલવાનું થતું. રોજ સવારે ઘૂંટણ પર

ગરમ પાણીનો અભિષેક કરતી વખતે પ્રાર્થના થઈ જતી : ‘હે મારા પ્રિય ઘૂંટણ! આજે મારા તરફથી તારા પર મોટો અત્યાચાર થવાનો છે. તને થોડીક પીડા થશે, પણ તું મારી લાજ જાળવી લેજે. આવો ગુનો કાયમ નહીં કરું.’ ઘૂંટણદેવતા આપણે માટે શું શું કરે છે એનો ખ્યાલ ઝટ નથી આવતો. પગે વા થાય ત્યારે ખબર પડે છે કે ઘૂંટણ એટલે શું! કવિ સુરેશ દલાલે થોડાક દિવસો પર પગની બાયપાસ સર્જરી કરાવેલી. લિયોનાર્દ દ વિન્સીએ કહેલું કે જગતની શ્રેષ્ઠ કલાકૃતિ એટલે માણસના પગ! માણસ નમે ત્યારે કોઈને પગે પડે છે, માથે નથી પડતો.

સાજાસમા માણસને ઓચિંતી ખબર પડે છે કે એને કૅન્સર છે. વીસમી સદીના ઉત્તરાર્ધનો સૌથી અળખામણો શબ્દ ‘કૅન્સર’ છે. માણસે કશુંય કરવું ન પડે અને કૅન્સર આવી પડે છે. ઈશ્વર મરક મરક ક્યારે હસે છે? જ્યારે કોઈ મનુષ્ય કહે કે આવનારાં વર્ષો માટે એક સ્કીમ બનાવી છે, ત્યારે ઈશ્વર હસી પડે છે. મુસલમાનો વાતવાતમાં એક અત્યંત મધુર શબ્દ ભાવપૂર્વક બોલતા હોય છે : ‘ઈન્શાઅલ્લાહ.’ એનો અર્થ છે : ‘અગર અલ્લાહને ચાહા તો.’ આપણા હાથમાં કશુંય નથી તોય કર્મ છોડવાનું નથી. કર્મનિષ્ઠાનો છેડો આવી જાય ત્યારે કહેવાનું છે : ‘જેવી માલિકની મરજી.’

તબિયત જાળવવા માટે રોજ એક કલાક સુધી ઝડપભેર ચાલવાનું છે. શરીરની સાચવણી માટે સાદો અને સમતોલ આહાર લેવાનો છે. રોગથી બચવા માટે ધૂમ્રપાન અને શરાબથી બચવાનું છે. ગુટખાનો પાઉચ કૅન્સરની મોહક આમંત્રણપત્રિકા છે. એનું સેવન ન જ થાય. સાદો અન્નાહાર આરોગ્ય માટે ઉત્તમ ગણાય. ઉપનિષદના ઋષિએ તો અન્નને અૌષધનો દરજ્જો આપીને અન્નબ્રહ્મનો મહિમા કર્યો છે. બધી જ કાળજી રાખ્યા પછી પણ રોગ થાય ત્યારે જ ‘જેવી માલિકની મરજી’, એવા શબ્દો શોભે. પુરુષાર્થ કે પરાક્રમનો છેડો આવી જાય પછી પ્રારબ્ધનો પ્રદેશ શરૂ થાય છે. વેદના ઋષિએ તેથી કહ્યું : ‘આ મારો હાથ ભગવાન કરતાંય ચડિયાતો છે. (અયં મે હસ્તો ભગવાન્ અયં મે ભગવત્તરઃ|)’ ઋગ્વેદનો આ સંદેશો ભારત ભૂલી ગયું તેથી ગરીબીને ફાવતું આવ્યું. બાકી ગરીબી તો પ્રમાદની રખાત છે.

આપણું જીવન કદાચ કેટલાક શ્વાસોનું બનેલું છે. શ્વાસ ખૂટી પડે ત્યારે લાખ ડૉલર ખરચતાંય અમેરિકાના રાષ્ટ્રપ્રમુખને પણ એક વધારાનો શ્વાસ મળતો નથી. નાડીના ધબકારા આપણા જ હોવા છતાં આપણા કહ્યામાં નથી હોતા. આપણું હૃદય આપણું જ હોવા છતાં આપણી શરમ નથી રાખતું. આજકાલ લોકો પૈસાનું રોકાણ કરે ત્યારે વધારે વ્યાજ ક્યાં મળે અને વધારે સલામતી કઈ બૅન્કમાં કે કંપનીમાં છે તેની વાજબી પરવા કરે છે. એ જ માણસ પોતાને મળેલા ચંદ શ્વાસનું રોકાણ કેવી કર્મબૅન્કમાં કરવું તેની બિલકુલ પરવા કરતો નથી. જીવન પસાર થઈ જાય છે. એક દિવસ માણસને કાને શબ્દો પડે છે : ‘તમને મેલિગ્નન્સી (કૅન્સર) છે.’ બસ, તે ક્ષણે જીવનનું મૂલ્ય સમજાય છે. વર્ષગાંઠની ઉજવણીમાં જીવન વિષે વિચારવાનું ચૂકી જવાય છે. મૂર્ખ લોકો કેક કાપતી વખતે એટલું પણ નથી વિચારતા કે કેટલું જીવન કપાઈ ગયું!



વારંવાર ડૉક્ટરને ત્યાં જવામાં શરમ નથી આવતી?

આવતાં દસ-પંદર વર્ષો બાદ ઘણાં ઘરોમાં એક વિચિત્ર દૃશ્ય જોવા મળશે. આરોગ્ય જાળવીને જીવતો પંચોતેર વર્ષનો બાપ વ્યસનોને કારણે ખખડી ગયેલા પચાસેક વર્ષના પુત્રની ખબર કાઢવા હૉસ્પિટલ જશે. ધૂમ્રપાન, ગુટખા અને શરાબને કારણે યુવાનને 'પ્રમોશન' મળે છે. એ જલદી ઘરડો થાય છે અને ક્યારેક જલદી ઉપર પહોંચી જાય છે. આવા માંદા યુવાનની ચાકરી એનો તંદુરસ્ત પિતા કરશે.

આરોગ્યમય જીવનનું રહસ્ય સમજાય તે માટે ડૉક્ટર હોવાનું ફરજિયાત નથી. કેટલાય ડૉક્ટરો એવી રીતે જીવે છે, જેમાં એમની મેડિકલ સમજણનું ઘોર અપમાન થતું હોય છે. ઘણાખરા ડૉક્ટરો દરદીઓને દવા આપે છે, આરોગ્યદીક્ષા નથી આપતા. કેટલાક ડૉક્ટરો દરદીને બદલે દવા બનાવનારી કંપનીને વફાદાર હોય છે. હૃદયરોગનો હુમલો થાય ત્યારે માણસનું માથું શરમથી ઝૂકી જવું જોઈએ. હું એવું તે કેવું જીવ્યો કે મારું હૃદય મારાથી જ હારી બેઠું? પ્રત્યેક હૃદયને સ્વમાન હોય છે. માલિક હદ વટાવે અને ખાવાપીવામાં કે હરવાફરવામાં ભયંકર બેદરકારી બતાવે ત્યારે હૃદય બળવો પોકારે છે. હૃદયરોગ મફતમાં નથી મળતો. એને માટે વર્ષો સુધી તૈયારી કરવી પડે છે. હૃદયરોગ એટલે અપમાનિત થયેલા હૃદયનો હાહાકાર! રોગ એટલે જીવનલય તૂટે તેની શરીરે ખાધેલી ચાડી.

ડૉક્ટર ન હોય તેવા સમજુ માણસને કેટલીક બાબતો અંદરથી સહજપણે જડે છે. સમજને વાલે સમજ જાતે હૈં, ના સમજે વો અનાડી હૈં. પહેલી વાત તો એ કે તંદુરસ્ત રહેવા માટે વ્યાયામ અત્યંત જરૂરી છે. આજનો કહેવાતો ઍક્ટિવ માણસ પણ વાસ્તવમાં બેઠાડુ હોય છે. ટીવી પર ક્રિકેટ મેચ જોનાર એક સાથે કેટલા કલાકો સુધી છાણના પોદળાની માફક બેઠેલો રહ્યો? પ્રત્યેક ઓવરને અંતે એ પોદળો ઊભો થઈને હળવા હલનચલન દ્વારા શરીરને છૂટું કરી શકે. ઑફિસની ખુરશીમાં કલાકો સુધી બેસી રહેનાર કર્મચારી લગભગ પોટલું બનીને ચરબી એકઠી કરતો રહે છે. ટીવી ન જોવું એવું કોઈ ન કહે. એક ઉપાય અજમાવવા જેવો છે. ટીવી પર જ્યારે જ્યારે જાહેરખબર શરૂ થાય કે તરત ખુરસી છોડીને ઊઠી જવું અને ઓરડામાં ચાલવાનું રાખવું. અરે! ખાલી ખાલી પાણી પીવા ઊઠવું કે બાથરૂમમાં જવું. એકધારા બે-ત્રણ કલાક સુધી ફિલ્મ કે કાર્યક્રમ જોવાનું થાય ત્યારે પણ દસ-પંદર વખત ખુરસી છોડીને હલનચલન કરવાનું રાખવું. અમલ કર્યા પછી આ વાત લખી છે. કેટલીય ગૃહિણીઓ લગભગ પીપ જેવી બનીને મજૂરણને દબડાવતી રહે છે. હાડકું નમાવવું જ ન પડે એવી દિનચર્યા અને ઘરચર્યા બ્લડપ્રેશરને આમંત્રણ આપે છે. કોઈ ખેતમજૂરને ડાયબીટિઝ થતો નથી. ડાયબીટિઝ કોઈ મધ્યમ સુખસગવડથી શોભતું માલદાર ઘર શોધે છે. મોટરગાડી અને સ્કૂટરનાં પૈડાંએ આપણી પાસેથી પગનું ગૌરવ છીનવી લીધું છે. બાળકો પણ સાઈકલને બદલે મોપેડ દોડાવતાં થયાં. નાની વયે ડાયબીટિઝ અને હૃદયરોગ થાય તેની તૈયારીઓ થઈ રહી છે. ઘણાખરા રોગોના મૂળમાં પગનો ગૌરવભંગ રહેલો છે.

માણસ જે ખાવું જોઈએ તે નથી ખાતો અને જે પીવું જોઈએ તે નથી પીતો. એને ક્યારે ખાવું અને કેટલું ખાવું તેનું ભાન નથી. લગ્નના રીસેપ્શન વખતે પાંચસાત જાતની મીઠાઈઓ

હોય છે અને તળેલી વાનગીઓની ભીડ હોય છે. પંજાબી વાનગીઓની ફૅશન ગુજરાતીઓમાં શરૂ થઈ છે. બુફેના ટેબલ પર કૅલરીના રાફડા! બીજે દિવસે પેટ બગડે છે. ફાડાની લાપસી આઉટ ઑફ ફૅશન ગણાય છે. માણસ જો ખાવાનું અડધું કરી નાખે અને ચાવવાનું બમણું કરી નાખે તો મેડિકલ સ્ટોરની ઘણી ઘરાકી ઘટી જાય.સેમ્યુઅલ બટલર જો જીવતો થઈને સામે મળે તો દરદીને જરૂર પૂછે : 'વારંવાર ડૉક્ટરને ત્યાં જવામાં તમને શરમ નથી આવતી?' માણસનું શરીર કોથળા જેવું શા માટે હોય? એ તો સ્વયંસંચાલિત એવા ઉત્તમ તંત્રને ધારણ કરતું સાયબરનેટિક્સ છે અને પરમ ચેતનાનું મંગલ મંદિર છે. શરીર પ્રત્યે બેદરકાર રહેવું એ તો અધાર્મિક બાબત ગણાય કારણ કે શરીરને આપણે ત્યાં ધર્મસાધન ગણવામાં આવ્યું છે. શરીરમાધં ખલુ ધર્મસાધનમ્!

ઊંઘનો અનાદર કરનાર રોગને નોતરે છે. ઊંઘની ગોળી લેવા કરતાં ચાલવાની તસ્દી લેવી સારી. દિવસમાં એકાદ વખત માણસે હાંફવું પડે એવું કોઈ કામ કરવું જોઈએ. ઝડપથી ચાલવામાં કે ધીમેથી દોડવામાં ફેફસાં સંકોચવિસ્તાર પામે છે. ઈરાદાપૂર્વક ઊંડા શ્વાસ લેવામાં પૈસા બેસતા નથી. રાત્રે પથારીમાં પડતી વખતે થાકનું નામનિશાન ન હોય ત્યારે ઊંઘ માણસ પાસે કાલાવાલા કરાવે છે. આંખને થાક ન લાગે તેવા આશયથી ઘણા આળસુ લોકો વાંચવાનું પણ ટાળે છે. અમથા ઉજાગરા કરવામાં ઊંઘનું અપમાન થાય છે. મોડા ઊઠવામાં સૂર્યનું અપમાન થાય છે. રાતે મોડા સૂવામાં અંધારાનું અપમાન થાય છે. જીવનનો લય સૂર્ય સાથે જોડાયેલો છે. પક્ષીઓ સૂર્યની આમન્યા રાખે છે, માણસો નથી રાખતા. ઊંઘ અને રોગમુક્તિ (હીલિંગ) વચ્ચે કલ્પી ન શકાય તેવો અનુબંધ છે. થાકવૈભવ વગર ઊંઘવૈભવ ન મળે અને ઊંઘવૈભવ વગર તાજગીવૈભવ ન મળે. વાસી ચહેરો લઈને ફરવામાં જીવનનું અપમાન થાય છે.

રોગનાં મૂળિયાં મનના પ્રદેશમાં રહેલાં જણાય છે. હરામની કમાણી રોગની આમંત્રણપત્રિકા બની રહે છે એવું કોણ માનશે? નાનીમોટી છેતરપિંડી કરનાર માણસ રોગની શક્યતા વધારે છે એવું કોણ માનશે? નિખાલસ મનના માણસનું મન નીરોગી હોવાની સંભાવના (પ્રોબેબિલિટી) વધે છે. મનનો મેલ શરીરમાં ટ્રાન્સફર થાય ત્યારે લોકો રોગી શરીરને જુએ છે, મનને સમજવાનું ચૂકી જાય છે. ક્રિકેટનો સ્કોર ગણનારો કે ફૂટબૉલની રમતના ગોલ ગણનારો કદી પોતાની જાતને પૂછતો નથી કે: હું આજે કેટલી વાર ખાલી ખાલી જુઠ્ઠું બોલ્યો? પ્રત્યેક નાનું જૂઠ માણસની ભીતર એક પ્રકારનો 'માઈક્રો-બળવો' જગાડે છે. મનનો સૂક્ષ્મ લય તૂટે છે. હરામની કમાણી કરનાર પણ અંદરથી બધું જ સમજે છે. માંહ્યલો એને અનુમતિ આપતો નથી. ફ્રેન્ચ વિચારક એલેક્સી કેરલ આવા લોકોને ચેતવે છે અને કહે છે : 'ભગવાન તો તને માફ કરશે, પણ તારી નર્વસ સિસ્ટમ તને માફ નહીં કરે.' માણસનું સમગ્ર વ્યક્તિત્વ મનો-શારીરિક છે.

હું બહુ નાનો માણસ છું, પણ એક આગાહી કરું છું. ભવિષ્યમાં એક થેરપી જાણીતી થશે, જેને અંગ્રેજીમાં 'ઑનેસ્ટી-થેરપી' કહેવામાં આવશે. પ્રામાણિકપણે જીવનારો સીધી લીટીનો આદમી નિરામય અને લાંબા આયુષ્યની શક્યતા વધારે છે. આપણી પરંપરામાં આયુર્વેદને ઉપવેદનો દરજ્જો મળ્યો જેમાં નિરામય દીર્ઘાયુષ્યની માવજતનું રહસ્ય પ્રગટ થયું. આયુષ્ય પ્રત્યેની બેદરકારી સ્વસ્થ આદમીનું લક્ષણ નથી. દ્વેષ રોગજનક છે. ઈર્ષ્યા રોગની જનેતા છે. દગાબાજી કરનાર આદમી પોતાના મન પર બહુ મોટું દબાણ વેઠે છે. એ દબાણ શરીરને અસર કરે છે. એનું મજ્જાતંત્ર (નર્વસ સિસ્ટમ) બળવો પોકારે છે. આપણા પર કોઈ ભરોસો મૂકીને બેઠું હોય અને આપણે શરમ નેવે મૂકીને દગો દઈએ, તો ઊંઘમાં જરૂર ખલેલ પહોંચે છે. દિનચર્યા જ સ્વપ્નચર્યાની ગુણવત્તા નક્કી કરતી હોય છે. આત્મવંચના પણ આત્મહત્યાનો જ એક પ્રકાર છે. મંથરાનું મન મેલું હતું તેથી એને કુબ્જા કહી છે. કુબ્જા

રામાયણમાં મળે અને મહાભારતમાં પણ મળે. મહાભારતની કુબ્જા કૃષ્ણને શરણે ગઈ તેથી ધન્ય થઈ. એ કંસની દાસી હતી પણ એનું મુખ કૃષ્ણ ભણી હતું. કૈકેયીની દાસી અને કંસની દાસી વચ્ચેનો તફાવત સ્પષ્ટ છે.

હવે ડૉક્ટરને ત્યાં રોગ થાય તે પહેલાં જવાનું રાખશો? ડૉક્ટર કેવળ રોગની સારવાર કરનાર મિત્ર જ નહીં, પરંતુ રોગમુક્ત કેમ રહેવું તેની ચાવી બતાવનાર દેવદૂત પણ છે. હવેનાં વર્ષોમાં ડૉક્ટર કેટલાક પરિવારોનો સલાહકાર હશે અને તે માટેની ફી લેતો હશે. શરૂઆત થઈ ચૂકી છે. ડૉક્ટર નહીં, મેડિકલ કાઉન્સેલરનું અભિવાદન છે.



રોગનું અસલ ઠેકાણું માનવીનું મન

હજી સુધી એવો એક પણ ડૉક્ટર જોયો નથી, જે પોતાના ક્લિનિકમાં શ્રદ્ધાપૂર્વક આવેલા દર્દીને ચાવી ચાવીને ખાવાની, નિયમિતપણે ચાલવાની, રોજ કસરત કરવાની, ફળોનું અને સલાડનું પ્રમાણ ખોરાકમાં વધારવાની અને ગમે ત્યારે ગમે તેટલું ન ઝાપટવાની સલાહ આપતો હોય. આવી સલાહ આપે તેને લોકો ડૉક્ટર માને ખરા? ડૉક્ટર તો તે કહેવાય, જે ફટાફટ મોંઘીદાટ ગોળીઓ લખી આપે. આવા ડૉક્ટરનો જ વટ પડે છે.

'અધ્યાત્મ રામાયણ'માં રામ લક્ષ્મણને કહે છે : 'શરીર જ આ સંસારવૃક્ષનું દૃઢ મૂળ છે (દેહ એવ હિ સંસારવૃક્ષમૂલં દૃઢમ્ સ્મૃતમ્).' પોતાની તંદુરસ્તીની અવગણના કરવી એ અધ્યાત્મ-વિરોધી બાબત છે. શરીર એટલે પરમાત્માનું મંગલ મંદિર. સંસ્કૃતમાં મંદિર એટલે ઘર. પોતાના ઘરને ચોખ્ખુંચણક રાખનારી પ્રેમાળ ગૃહિણી ખૂબ જ આગ્રહ કરીને પતિને જમાડે ત્યારે થાળીમાં રોગ પીરસતી હોય છે.

ભૂખમરો એટલે શું? દુનિયાના કોઈપણ દેશમાં ખોરાકના અભાવે લોકો ભૂખે મરે, એ ભૂખમરાનો પહેલો પ્રકાર ગણાય. ભૂખમરાનો બીજો પ્રકાર વિચિત્ર છે. જે ખાવું જોઈએ તે ન ખાવું અને જે ન ખાવું જોઈએ તે ખાધે રાખવું એ પણ ભૂખમરાનો જ પ્રકાર છે. કેટલાય સુખી માણસો ખૂબ ખાયતોય પૂરતું પોષણ પામતા નથી. મોટું પેટ હોવું એ બીજા પ્રકારના ભૂખમરાનું બેડોળ સ્મારક ગણાય. જેમ લીલોદુકાળ હોય છે તેમ લીલો ભૂખમરો પણ હોય છે. લોકો વધારે પડતું ખાઈખાઈને વહેલા મરે છે. ઘણાખરા લોકો પોતે પચાવી શકે તેના કરતાં બેગણું, ત્રણગણું અને ચારગણું ખાતા હોય છે. માંસાહારી લોકો જો ખાસ સંયમ ન જાળવે તો મરવાની ઉતાવળ કરતા હોય છે. માણસને શું ન ખાવું તેનું પણ ભાન હોવું જોઈએ. માણસ પોતાની તબિયત બગાડવા માટે સ્વતંત્ર છે. એની બગડેલી તબિયત સુધારવાની ડૉક્ટરની સ્વતંત્રતા ખૂબ જ મર્યાદિત હોય છે. તબિયત બગડે તે માટે માણસે પ્રયત્ન કરવો પડે છે. ડૉક્ટરને તમારા કરતાં પોતાની કમાણી વધુ વહાલી હોય છે. તમારા શરીરને તમારા કરતાં કોઈ ડૉક્ટર વધારે શી રીતે ચાહી શકે?

માણસની કસોટી ત્રણ પ્રસંગો વખતે થાય છે. પહેલી કસોટીએ ભાણા પર બેઠો હોય ત્યારે થાય છે. બીજી કસોટી એ માંદગીને બિછાને હોય ત્યારે થાય છે. ત્રીજી કસોટી એ અગિયારસના ઉપવાસ કરે કે રોજો રાખે ત્યારે થાય છે. બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો દાવો કરનાર સાધુઓને અને સેવકોને બે-ત્રણ ગણું ઝાપટતા જોયા છે. ઉપવાસ કે રોજા દરમિયાન પૂરતી કાળજી રાખવામાં ન આવે તો જ્યારે તક મળે ત્યારે વધારે ખવાઈ જતું હોય છે. પેટના માલિક દ્વારા પેટ પર થતા બલાત્કારો કેવા હોય તે જોવું હોય તો લગ્નના રીસેપ્શનમાં કે પછી હોટેલમાં 'અનલિમિટેડ થાળી' મળે તેવી હોટેલમાં જવું પડે. લોકો વાનગીઓ પર તૂટી પડે છે અને ખાઉધરા બની જાય છે. પ્રમાણમાં ઓછું ખાનારા લોકો પણ અનલિમિટેડ થાળીનો ઑર્ડર અપાય ત્યારે પૈસા વસૂલ કરવા માટે બમણું ઝાપટે છે. પેટ ના પાડે તોય જીભ ગાંઠે ખરી?

ખોરાક પર સંયમ રાખવામાં હવે ડાયટિંગ કરનારી ગૃહિણીઓ મોખરે છે. તેઓ પોતાનું ફિગર જાળવવા માટે ઓછું ખાય છે. પોતાનું ફિગર જાળવવાની જરૂર માત્ર સ્ત્રીઓને જ હોય

એવું ખરું? ગાગર જેવું પેટ હોય એ અધૂરી કેળવણીની નિશાની છે. સુવાવડ પછી ક્યારેક પેટની બાબતે સ્ત્રીઓ લાચાર હોય છે. પુરુષો પાસે એવું કોઈ બહાનું નથી હોતું.

આપણે ત્યાં યોગીનાં બાહ્ય લક્ષણો ગણાવ્યાં તેમાંનાં કેટલાંક છે:

(૧) ચેતનવંતી ચાલ (૨) ચહેરા પર ચમક (૩) પેટ છાતીના લેવલમાં (૪) ગાઢ નિદ્રા (૫) આળસનો અભાવ (૬) સ્ફૂર્તિમય કર્મશૈલી (૭) પ્રસન્નતા (૮) આહાર સાત્ત્વિક અને પ્રમાણસર (૯) કપટનો અભાવ (૧૦) સંકલ્પનો અમલ કરવાની તાલાવેલી (૧૧) સંસારમાં રહ્યા છતાં થોડુંક એકાંત પામવાની આવડત અને (૧૨) નાનાં નાનાં કામોમાં ચીવટ દ્વારા પરફેક્શન માટેનો આગ્રહ. આ લક્ષણો એક સાચા સાધુ સાથેના સત્સંગ પછી જડેલાં છે અને થોડાંક ગજવાંમાંથી ઉમેરેલાં પણ છે. યોગીને માથે શિંગડાં નથી હોતાં. સંસારયોગ, વ્યવહારયોગ અને જીવનયોગ જેવો કોઈ યોગ નથી. ઘર એટલે જ મંદિર, ઘર એટલે જ આશ્રમ અને ઘર એટલે જ તીર્થસ્થાન! કુંડલિની ભલે ઊંઘતી, આપણી સમજણ જાગી જાય તોય ઘણું. વિનોબા જેવા ઋષિએ તા. ૬-૭-૧૯૪૬ના દિવસે પોતાના પુસ્તક ‘જીવનદૃષ્ટિ’ની પ્રસ્તાવનામાં લખ્યું : ‘જ્ઞાન કરતાં પણ દૃષ્ટિ મહત્ત્વની હોય છે.’ અધ્યાત્મવિદ્યાની જરા જેટલી સમજણ ન હોય એવા લોકો પણ મોક્ષ અને કુંડલિની વાતો કરીને ભોળા લોકોને છેતરે છે. આવા અધ્યાત્મ- લંપટ ઉપદેશકોને ઓળખી લેવા રહ્યા.

ખોરાક સ્વાદયુક્ત હોવો જોઈએ. સ્વાદ જો દેહ ધારણ કરે તો મહાત્મા ગાંધી પર જરૂર બદનક્ષીનો દાવો માંડે. ગાંધીજીએ અગિયાર મહાવ્રતોમાં અસ્વાદવ્રતને સ્થાન આપેલું. આવા આધ્યાત્મિક અતિરેકનો જોટો જડવો મુશ્કેલ છે. આખરે ‘સ્વાદ’ શું છે? ખરી ભૂખે લાડુ જોઈને મોંમાં પાણી છૂટે એ તો દિવ્ય ઘટના છે. વાનગી જોઈને ખાવાની લાલચ થાય એમાં પ્રકૃતિની યોજનાનું સંગીત રહેલું છે. સંત કેદારનાથજી સાદો અને સાત્ત્વિક આહાર પણ સ્વાદિષ્ટ હોય એવું જરૂરી માનતા. વાનગી પ્રત્યેનું સહજ આકર્ષણ સ્વાદને આભારી છે. અસ્વાદને બદલે પરમ સ્વાદની પ્રતિષ્ઠા થવી જોઈએ. સ્વાદની કક્ષા ધીરે ધીરે ઊંચે જઈ શકે છે. માણસ કાચી કાકડી પણ સ્વાદપૂર્વક ખાય તે જરૂરી છે. સ્વાદમાં વધારો કરવા માટે એ કાકડીના કટકા પર ચપટી મીઠું ભલે ભભરાવતો. દરેક બાબતમાં ગાંધીજીને વચ્ચે લાવવાની જરૂર નથી. સ્વાદ પણ કેળવાઈ શકે છે. કેવળ મરચાં-મસાલામાં જ સ્વાદ નથી હોતો. જે ખાઈએ તે સ્વાદપૂર્વક ખાવું જોઈએ. આ બાબતે આયુર્વેદની સમજણ ઉપકારક છે. ધોધમાર વરસાદની ઋતુમાં ગરમ ગરમ ભજિયાં ખાવાં એ આપણો સ્વાદસિદ્ધ અધિકાર છે. ક્યારેક સૌરાષ્ટ્રના પ્રવાસમાં લારી પર તળાતા ફાફડા ખાવાનું ટાળનારનું જીવતર એળે ગયું!ક્યારેક વ્રતયુક્ત સંયમ પણ ચેઈન્જ માંગે છે.

ખાવા પર ખાનારનો થોડોક કાબૂ હોય તો તબિયતને આંચ આવતી નથી. આવો કાબૂ ધરાવનારાઓનો નેતા દેવાનંદ થઈ શકે. એનો ફળાહાર સાધુઓને શરમાવે તેવો છે. એક ખાનગી વાત કહું? ‘સંદેશ’ના તંત્રી સદ્ગત ચીમનભાઈ પટેલને બે વાર ખાતા જોયા છે. એક વાર મારે ઘરે અને બીજી વાર અમદાવાદની એક હોટેલમાં. સદ્ગત ઈશ્વર પેટલીકરના નામ સાથે સંકળાયેલી વ્યાખ્યાનમાળામાં મારા પ્રવચન પછી એમણે યોજેલી પાર્ટીમાં પાંચેક અગ્રણી સાહિત્યકારો પણ હતા. ચીમનભાઈએ જે ખાધું અને જેટલું ખાધું તે જોઈને હું ભારે પ્રભાવિત થયેલો. મન હોય તેના કરતાં ઓછું ખાવામાં તબિયતની ઘણી સમસ્યાઓ ટળી જાય છે.

જૈન પરંપરામાં ‘ઊણોદર’ એટલે કે પેટને થોડુંક ઓછું ભરવાનું મહત્ત્વ છે. અનુભવે સમજાય છે કે ઉપવાસ કરતાંય ઊણોદર વધારે ઉપકારક છે. રોગનું અસલ સરનામું આપણું મન છે, તાણ મનની હોય છે, પણ બ્લડપ્રેશર શરીરને થાય છે. ચિંતા મનમાં સળવળે છે, પરંતુ એસિડિટી શરીરને પજવે છે. કિડની દગો દે ત્યારે માણસ ડાયાલિસિસ કરાવે છે, પણ મનના

વ્યાપારોનું એનાલિસિસ નથી કરતો. વિચારપૂર્વક આહાર-વિહાર કરવાની ટેવ છૂટી જાય ત્યારે સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે.

મનના વ્યાપારોની શરીર પર કેટલી બધી અસર પડે છે તે અંગેની પૂરતી જાણકારી નથી તેથી લોકો ખોટી દોડાદોડ, માથાઝીક અને પડાપડી ચાલુ રાખે છે. આજના ઘણાખરા રોગો ખુરશી પર બેઠેલા કારભારીઓ, વેપારીઓ, રાજકારણીઓ અને બિલ્ડરોને ઝટ થાય છે.

આ લોકો એટલા તો મૂર્ખ છે કે માથેરાન, આબુ કે સિમલા જાય ત્યારે પણ સાથે મોબાઈલ ફોન લેતા જાય છે. મોબાઈલ ફોન એમની તાણને ચાર ચાંદ લગાવી દે છે. એમનો ‘ફોનજ્વર’ પણ તેઓ જ્યાં જ્યાં જાય ત્યાં તેમની સાથે સાથે જાય છે. આવા અભિશાપિત આત્માઓ વી.આઈ.પી. ગણાય છે. તેઓ દયનીય છે, છતાં લોકો એમની અદેખાઈ કરે છે.



માંસાહાર છોડો અને લાંબું જીવો!

કતલખાનું આખરે શું છે? અસંખ્ય પ્રાણીઓના આખરી આર્તસ્વરનું એ કારખાનું અને કાળખાનું છે. સન ૧૯૦૪માં વડોદરામાં મળેલા જૈન શ્વેતાંબર સંમેલનમાં લોકમાન્ય ટિળક પધારેલા. એમણે પ્રવચનમાં કહેલું કે ગુજરાત, મહારાષ્ટ્ર ઉપરાંત પશ્ચિમ ભારતમાં લોકોના સ્વભાવમાં જે શાંતિપ્રિયતા છે તેનો ઘણો જશ જૈન ધર્મના પ્રભાવને જાય છે.

તારીખ સોળમી માર્ચ (૨૦૦૧)ની સવારે બ્રિટિશ ઍરવેઝની ફ્લાઈટમાં સ્ટોકહોમથી લંડન જતી વખતે વાંચવા મળેલા (ધ ઈન્ડિપેન્ડન્ટ) દૈનિકની મુખ્ય હેડલાઈન હતી, ‘દસ લાખ પ્રાણીઓની થનારી કતલ.’ બ્રિટનનાં પ્રાણીઓમાં વ્યાપેલા ફૂટ એન્ડ માઉથ રોગચાળાને કાબૂમાં લેવા માટે એક જ દિવસે ઘેટાં, ગાયો અને સુવ્વરોની સામૂહિક કતલ કરવાનો નિર્ણય અમલમાં મુકાવાની તૈયારીમાં હતો. હેડલાઈનની નીચે એક મોટો ફોટો હતો જેમાં મોરિસ બાઉમેન નામનો કિસાન પોતાની આસપાસ વિંટળાઈ વળેલાં પ્રાણીઓને ખવડાવી રહ્યો હતો. ફોટાની નીચે એ કિસાનના શબ્દો છપાયા હતા, ‘મારે મારાં પશુઓને મારવાં નથી.’

સમગ્ર યુરોપના લોકો આવી વ્યાપક કતલને કારણે વિચારમાં પડી ગયા હતા. પ્રાણીઓની સામૂહિક કતલ પછી એમનો સામૂહિક અગ્નિદાહ કરવામાં આવે ત્યારે આકાશમાં ઊઠેલી અગનજ્વાળાઓથી સમગ્ર વિસ્તાર ધુમાડાથી છવાઈ જાયછે અને પર્યાવરણ પ્રદૂષિત થાય છે. બ્રિટનની સરકાર લાચાર છે. પ્રવાસીઓની સંખ્યા ઘટી છે તેથી હોટેલ ઉદ્યોગ પર માઠી અસર થઈ છે. લોકોને લાગવા માંડયું છે કે નીરોગી રહેવા માટે વેજીટેરિયન થવાનું હિતાવહ છે. ફૂટ એન્ડ માઉથ તરીકે ઓળખાતો રોગ યુરોપના અન્ય દેશોમાં ન ફેલાય તેટલા માટે કસ્ટમ અધિકારીઓ પ્રવાસીઓનાં પગરખાં કઢાવીને તળિયાં સાફ કર્યા પછી જવા દે છે. પ્રાણીઓની આટલી વ્યાપક કતલ એક જ દિવસે કોઈ દેશમાં થઈ હોય એવો આ પહેલો બનાવ છે.

ભારતમાં કૉલેજિયનો ફૅશન ખાતર ચિકન-પુલાવ ખાય છે. અત્યંત દુ:ખની વાત છે કે વડા પ્રધાન વાજપેયી ચિકન-કબાબ અને અન્ય નોનવેજ વાનગીઓ માણે તેના વિગતવાર હેવાલો અખબારોમાં પ્રગટ થાય છે. તે સાથે તેઓ મુંબઈમાં મહાવીર સ્વામીની ૨૬૦૦મી જન્મજયંતીના સમારોહમાં અહિંસા અને અપરિગ્રહની વાતો કરે તે પણ છપાય છે. રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ આવો અવિવેક થતો રહે છે.

શું કતલખાનાં કાયમ રહેશે? આજે શિકારખાનાં નાબૂદ નથી થયાં તોય તેમની સંખ્યા અને પ્રતિષ્ઠા ઘટી જવા પામી છે. પશ્ચિમના ડૉક્ટરોને સમજાવા લાગ્યું છે કે મનુષ્યનાં આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય માટે માંસાહાર અનુકૂળ નથી. આ વાત સમજાય તે માટે જૈનોએ અને અન્ય સૌએ એક પુસ્તક વાંચવું જ રહ્યું : ‘ડાયટ ફૉર એ ન્યુ અમેરિકા.’ એના લેખક જ્હોન રોબિન્સન દુનિયાની જાણીતી મલ્ટી-નેશનલ આઈસ્ક્રીમ ઈન્ડસ્ટ્રીના માલિકના વારસદાર છે. આ પુસ્તક પરથી ફિલ્મ પણ બની છે અને મેં તે જોઈ છે. પુસ્તક ધ્યાનથી વાંચ્યા પછી કે એ ફિલ્મ જોયા પછી કોઈ વ્યક્તિ માંસાહાર ન છોડે તો જ આશ્ચર્ય! પુસ્તકમાં એક પણ વાત એવી નથી થઈ જેને મેડિકલ સાયન્સનો ટેકો ન હોય. પુસ્તકનો સાર એટલો જ કે માંસાહાર છોડો

અને લાંબું જીવો.

એક વાર ફ્રૅન્કફર્ટથી મુંબઈ આવી રહ્યો હતો. મારી જોડેની બેઠક પર એક ફ્રેન્ચ યુવાન બેઠો હતો. ઍર હૉસ્ટેસે આવીને પૂછયું, 'વેજ કે નોનવેજ? મેં કહ્યું, 'વેજ.' પાસે બેઠેલા ફ્રેન્ચમેને કહ્યું : 'ઓફ કોર્સ વેજ.' (અલબત્ત અન્નાહાર!) સન ૧૯૮૬માં હિરોશિમા પર અણુબૉમ્બ ઝીંકવામાં આવ્યો તેની પચાસમી તિથિએ જે આંતરરાષ્ટ્રીય પરિષદ હિરોશિમામાં મળી તેમાં ગુજરાતથી ડેલિગેશનમાં મારી સાથે સોળ ભાઈ-બહેનો હતાં. ત્યાં ખાવાની તકલીફ પડી કારણ કે, અમારામાંથી કોઈ માંસાહાર કરનારું ન હતું. અમે માગણી કરી અને અમારે માટે અન્નાહારની અલગ સગવડ કરવામાં આવી. પાકિસ્તાનથી આવેલા સાત-આઠ મુસ્લિમ મિત્રો અન્નાહારી હતા તે સૌ અમારી સાથે રોજ બેસીને જમવા લાગ્યા. લોકો માની જ લે છે કે મુસલમાન કદી અન્નાહારી હોઈ ન શકે. વાત સાવ ખોટી છે. અન્નાહારી હોવાને ધર્મ સાથે લેવાદેવા નથી. એ તો એક જીવનશૈલી છે.

મહાવીર સ્વામીનું પુનરાગમન છવ્વીસ સૈકા પછી અનોખી પરિસ્થિતિમાં થઈ રહ્યું છે. બે શબ્દો સમજી લેવા પડશે : ઈકૉલૉજી અને બાયોડાઈવર્સિટી. અહિંસા કેવળ અહત્યામાં સમાઈ જતી નથી. અહિંસા કેવળ જીવદયામાં સમાઈ જતી નથી. અહિંસાનો ખરો સંબંધ એક એવી જીવનશૈલી સાથે છે જેમાં પ્રકૃતિનું સંતુલન જાળવીને સમગ્ર જીવસૃષ્ટિને મિત્રભાવે નિહાળવી પડશે. વાઘની પ્રજાતિ નાબૂદ થાય તે ન પાલવે, કારણ કે બાયોડાઈર્સિટીના અંકોડા ખોરવાય છે અને ખોટકાય છે. વાઘને ન મારીને આપણે વાઘ પર ઉપકાર નથી કરતા, પરંતુ આપણા પર જ ઉપકાર કરીએ છીએ. અહિંસા પરસ્પરતા પર ભાર મૂકતા બાયોડાઈવર્સિટીના વિજ્ઞાન સાથે જોડાયેલી છે.

આવનારાં વર્ષોમાં પર્યાવરણના વ્યાપક અને સૂક્ષ્મ સંતુલનની દૃષ્ટિએ મહાવીરનું દર્શન સૌથી વધુ પ્રસ્તુત બનવાનું છે. કમનસીબે આ વાતનો ખ્યાલ જૈનોને જોઈએ તેટલો નથી. સમાજમાં માંસાહાર કરનારાઓનું પ્રમાણ મહાવીર સ્વામીના સમયમાં હતું તેના કરતાં આજે ઓછું છે. ધીરે ધીરે લોકોને સમજાવા લાગ્યું છે કે અન્નાહાર એ કેવળ કોઈ ધર્મનો ઈજારો નથી. એ તો ધર્માતીત એવી નૂતન જીવનશૈલીનો સંકેત છે. હવે અન્નાહાર કેવળ ભારતીય વિચારધારાની આગવી શોભા મટીને સમગ્ર વિશ્વને બાથમાં લેનારી વિચારક્રાંતિના પ્રતીક તરીકે એસ્કિમો લોકો સુધી પ્રસરી ચૂક્યો છે. સન ૨૦૦૧ના માર્ચની બારમીએ (એટલે કે દાંડીકૂચ શરૂ થઈ તે તારીખે) પ્રગટ થયેલા અમેરિકન સામયિક 'ન્યૂઝવીક'માં પચાસમે પાને જે તસવીર પ્રગટ થઈ તેમાં ગાયના માંસ(બીફ)ના ટુકડાના રંગીન ચિત્ર પર ચેતવણી આપવામાં આવી છે : 'ડુ નોટ ઈટ.' એ ચેતવણી કોઈ જૈન મંડળે નથી આપી. એ ચેતવણી પાંજરાપોળના વ્યવસ્થાપકોએ કે ગાયભક્તોએ નથી આપી. એ ચેતવણી અમેરિકન પ્રજાને અમેરિકી વિજ્ઞાનીઓએ આપેલી છે.

'ન્યૂઝવીક' જેવું સામયિક માનવજાતને આવો ભદ્ર સંદેશો આપે ત્યારે જરા જુદા સ્વરૂપે એને મહાવીરના પુનરાગમન તરીકે નિહાળી શકાય. કતલખાનું એટલે માનવીમાં હજી બચેલી બર્બરતાનું બીભત્સ સ્મારક છે. માણસ એનિમલ કિંગ્ડમનો બાદશાહ નથી. 'માણસ તો એનિમલ રિપબ્લિકનો નાગરિક છે. અન્ય પ્રાણીઓને મિત્રભાવે જોવામાં એનો પ્રબુદ્ધ સ્વાર્થ રહેલો છે. વેદનો મંત્ર છે : 'સૌ પ્રાણીઓને અમે મિત્રની નજરે (મિત્રસ્ય ચક્ષુષા) જોઈએ. બધાં પ્રાણીઓ અમને મિત્રભાવે જુએ.' આફ્રિકાના એક જંગલના પ્રવેશદ્વાર પર મૂગાં પશુપંખીઓ તરફથી કહેવાયો હોય તેવો સંદેશ પ્રવાસીઓને વાંચવા મળે છે. પશુપંખીઓ પ્રવાસે ગયેલા માણસોને કહે છે : 'અમે તમારાં મિત્રો છીએ, અમને મારશો નહીં.'



શિયાળો આવ્યો, આરોગ્ય લાવ્યો

માણસની પરીક્ષાનું ખરું સ્થાન ડાઈનિંગ ટેબલ છે. જમતી વખતે ખરો માણસ પ્રગટ થાય છે. સાધુ તે છે, જે પ્રત્યેક કોળિયાનો આદર કરે છે. ચાવી ચાવીને ખાવું એ કોળિયાનો આદર કરવાની ઉત્તમ રીત છે. જે માણસ ડાઈનિંગ ટેબલ પર ઉતાવળ કરે છે, તેને સંડાસમાં ઘણો સમય ગાળવો પડે છે. ચાવીને ખાવાથી આપોઆપ માપમાં ખવાય છે. પેટ પાસે વાચા નથી તેથી એના પર અત્યાચાર થઈ શકે છે. કોળિયાનો આદર કરીને પ્રસન્ના ચિત્તે માપમાં ખાય છે, તે સંસારી પણ અડધો સાધુ ગણાય. ખરી ભૂખે ખાય અને ઝાપટવાને બદલે કૅલરીનો ખ્યાલ રાખીને ખાય તે માણસ પર માંદગી નામની શૂર્પણખા ઝટ વારી નથી જતી. ભોજન લેવું એ પણ એક કળા છે. જેટલું હોય તેટલું ઝાપટી મારવું એ પેટ પર થતો બળાત્કાર છે.

ગુજરાતની ગૃહિણી પ્રત્યે મને ઊંડો આદર છે. એ પ્રેમથી ખવડાવી જાણે છે. સ્વચ્છતા, સુઘડતા અને સ્વાદની સમજણમાં ગુજરાતની વૈષ્ણવ-કન્યાને કોઈ ન પહોંચે. હોંશભેર સામેથી બોલાવીને મહેમાનને આક્રમક આગ્રહ કરીને જમાડવામાં ગુજરાતની પટલાણીઓને કોઈ ન પહોંચે. ગુજરાતની ગૃહિણીઓની મોટી પરિષદ યોજીને તેમાં સર્વાનુમતે એક ઠરાવ પસાર કરવો જોઈએ : ‘અમે ધર્મપતિને જમાડતી વખતે આગ્રહ ન કરવાનો સંકલ્પ કરીએ છીએ. અમારા પરિવારના લોકો લાંબું જીવે તેવી અમારી પ્રાર્થના છે અને તેથી તેઓ થોડુંક ઓછું ચગળશે તો લાંબું જીવશે, એવી અમારી સમજણ છે. અમે તળેલા નાસ્તાને જ નાસ્તો ગણવાનું ગાંડપણ છોડવા માટે સંકલ્પબદ્ધ છીએ. તેલ-ખાંડ-મીઠું-મરચું વાનગીમાં ધમકાવતી વખતે અમે અમારા અકાળ વૈધવ્યની ચિંતા સેવીને જરૂર સાવચેતી રાખીશું.’

શિયાળો આવી ચૂક્યો છે. શિયાળો સ્વભાવે આરોગ્યવર્ધક હોય છે. શિયાળામાં આળસુ માણસને પણ સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થાય છે. આરોગ્ય જળવાય તે સૌને ગમે છે. રોગ કોઈને વહાલો નથી. માંદગીનું બિછાનું ગમે તેટલું સગવડયુક્ત હોય તોય કંટાળાજનક હોય છે. ચાકરી કરનારનું સ્મિત સહજ નથી હોતું. શાણો માણસ તે છે, જે માંદગી પછી લેવાની કાળજી માંદા પડતાં પહેલાં લેવાનું રાખે. અહીં થોડાંક શિયાળુ સૂચનો પ્રસ્તુત છે. આ સૂચનોને સ્વાનુભવનો ટેકો છે. સૂચન કરનારો ડિસ્પેન્સરી વગરનો ડૉક્ટર છે, માટે એ સૂચનો આંખ મીંચીને સ્વીકારવામાં જોખમ છે.

- ખાધા વગરનો દિવસ વીતે તે પાલવે, પરંતુ કસરત વગરનો દિવસ વીતે તે ન પાલવે. અચર-પચર ખાનારને ઈનામમાં કબજિયાત મળે છે.
- ટીવી સામે કે ઑફિસમાં ખુરસીમાં પોટલું થઈને બેસવાનું ટાળવા જેવું છે. પ્રત્યેક અડધા કલાકે કોઈ કામ ન હોય તોય ખુરસી છોડીને ચાલી લેવું જોઈએ. ચાલવાનું ભલે એક જ મિનિટનું હોય. ખુરસી છોડવાનું માત્ર રાજકારણીઓને જ નથી ગમતું એ ખ્યાલ ટીવીના સંદર્ભે સાવ ખોટો છે.
- ચાલવાની કસરત મૃત્યુના આગલા દિવસ સુધી જાળવી રાખવી રહી. જેના ટાંટિયા ઢીલા, તેનું આયખું ઢીલું. પગ માણસનું બીજું હૃદય છે. ઢીલું ઢીલું ચાલે, તે મરેલું

મરેલું જીવે. માત્ર સાધુ જ નહીં, આદમી ભી ચલતા ભલા.

- જ્યારે જ્યારે તક મળે ત્યારે ચાર-પાંચ ઊંડા શ્વાસ લઈ લેવા માટે કોઈ ફી આપવી પડતી નથી. ફેફસાં તો વારંવાર ફૂલેલાં જ સારાં!
- સ્મિતવિહોણું મુખ માનસિક રુગ્ણતાનું પ્રતીક છે. સ્મિત પર હજી સુધી કરવેરો નંખાયો નથી. ઘુવડગાંભીર્ય એક અભિશાપ છે.
- સાદો અને સ્વાદિષ્ટ આહાર, પ્રગાઢ ઊંઘ અને માફકસરની સેક્સ આરોગ્ય માટે ઉપકારક છે. રોગમુક્તિ (હીલિંગ) માટે પણ એ ત્રણે બાબતો મદદરૂપ છે.
- જીવતા હોવું એ મોટી વાત છે, પરંતુ જીવંત હોવું એ જ ખરી સંપ્રાપ્તિ છે. જીવંત હોવાની સૌથી રોકડી નિશાની તન અને મનની સ્ફૂર્તિ છે. બીજી નિશાની ઓજસ્વી અને તેજસ્વી ચહેરો છે. નિસ્તેજ ચહેરાઓનું વન, એ ગરીબીનું કારણ પણ છે અને પરિણામ પણ છે.
- જે કામ એક કલાકમાં પતવું જોઈએ, એ કામને બે કલાક લાગે એવી ઢીલી માનસિકતા દેશને મંદપ્રાણ રાખે છે. શિયાળો આવા મરેલા મરેલા લોકોને પણ ચપટીક સ્ફૂર્તિ આપે છે.
- કકડીને ભૂખ લાગે અને ઘસઘસાટ ઊંઘ આવે તેવા વૈભવ માટે શરીરને શ્રમ પડે તેવું કશુંક કરવું, એ તો બંને વૈભવ માણવાની પૂર્વશરત છે. ઊંઘની ગોળી લેવા કરતાં ત્રણ કિલોમીટર ચાલવું સારું.
- મેડિકલ સ્ટોરમાં દવા લેવા માટે જવા કરતાં જિમ્નેશિયમમાં પરસેવો પાડવા માટે જવું વધારે ડહાપણભર્યું ગણાય. એ માટે શિયાળો સારો.

ડૉક્ટર તમને તપાસીને માંદગીનું કારણ ‘વાઈરલ ઈન્ફેક્શન’ છે, એમ કહે ત્યારે એક વાત સમજી લેવી. માંદગીનું ખરું કારણ ન પકડાય તે ક્ષમ્ય છે, પણ જે વાત તમને કહેવાનું ડૉક્ટર સાહેબ ચૂકી જાય તે એ છે કે રોગપ્રતિકારશક્તિ ખૂટી પડી તેથી માંદગી આવી. શરીર આપણું કુરુક્ષેત્ર છે. રોગના સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ કૌરવસેના છે. રોગની સામે લડનારા જીવાણુઓ પાંડવસેના છે. રોગ થયો એનો અર્થ એટલો જ કે પાંડવસેના હારી. રોગપ્રતિકાર- શક્તિ (રેઝિસ્ટન્સ) ખૂટી પડે તે માટે આપણું બેઠાડુપણું અને લયહીન જીવન જવાબદાર છે. આપણી રગરગમાં સતત આપણું રક્ષણ કરનારી પાંડવસેના હારે એમાં કૃષ્ણનું અપમાન છે. તંદુરસ્ત હોવું એ આપણો જીવનસિદ્ધ અધિકાર છે. તંદુરસ્ત રહેવું એ પરમ ચેતના પ્રત્યેની આપણી જવાબદારી છે. હવે ડાયેટિંગ અંગેની અને શરીર સુડોળ રાખવાની ફૅશન શરૂ થઈ છે. હજી વ્યસનમુક્ત થવાની ફૅશન શરૂનથી થઈ. એ પણ ટૂંક સમયમાં શરૂ થશે. કોઈ મહાનગર કેટલું શાણું છે તે જાણવાની એક રીત શિયાળાની સવારે ઝડપભેર ચાલવા નીકળી પડેલા લોકોની સંખ્યા જાણવી તે છે. વળી મહાનગર કેટલું સંસ્કારી છે તે જાણવાની એક રીત શિયાળાની સવારે ચાલવા નીકળી પડેલાં યુગલોની સંખ્યા જાણવી તે છે. શિયાળો આવ્યો, આરોગ્ય લાવ્યો! રોજ વહેલી સવારે પંખીઓનો કલરવ આપણી રાહ જુએ છે.

ઈર્ષ્યા, દ્વેષ અને વેરભાવ જેવી બાબતો પણ રોગને નોતરે છે. પ્રિયજન તરફથી દગો થાય ત્યારે માણસ ભાંગી પડે છે. રોજ જીવનમાં નાની-મોટી અસંખ્ય ઘટનાઓ બને છે. કેટલીક ઘટનાઓ ગમે છે, કેટલીક નથી ગમતી. આવી બંને પ્રકારની ઘટનાઓને નિહાળવી અને મનની સમતુલા જાળવવી, એ એક એવું પરાક્રમ છે, જેમાં ઓલિમ્પિક હરીફાઈ નથી હોતી. આવું પરાક્રમ મુંબઈ રાજ્યના મુખ્યમંત્રી સદ્ગત બાળાસાહેબ ખેરના જીવનમાં પ્રગટ થયેલું. તેઓ ગમતી-અણગમતી ઘટનાઓની યાદી રોજ બનાવતા. દગો થાય ત્યારે હસી લેવું સારું. ક્યાંક

કોઈ પરમ શક્તિ આપણી બધી જ હરકતો ટેલિલેન્સ વડે નિહાળી રહી છે. હિસાબ નોંધાઈ રહ્યો છે. જેનું પરિણામ ન હોય એવું કોઈ પણ કર્મ શક્ય નથી. સાધુ થવાનું ફરજિયાત નથી, પરંતુ સહજપણે સજ્જન થવાનું ફરજિયાત છે. માંદગી કોઈ ખાનગી ગરબડનું બીજું નામ છે. ખરી ગરબડ મનમાં શરૂ થાય છે અને શરીર એ ગરબડની ચાડી ખાય છે. ભવિષ્યમાં વિજ્ઞાન એવું જરૂર સાબિત કરશે કે માણસના ઘણાખરા રોગો દ્વેષમૂલક, ઈર્ષ્યામૂલક અને વેરમૂલક છે. ક્ષમા રોગશામક છે. ઉદારતા રોગશામક છે. અહિંસાવૃત્તિ રોગશામક છે. શાંતિ રોગશામક છે. વાત તો સાચી, પણ આપણું કોણ સાંભળે? આવી બધી વાતો લખવાની મારી પાત્રતા પણ કેટલી? કેટલીક એવી વાતો લખાઈ જાય છે, જે વાતોનો અમલ મારા વનમાં નથી થયો. અમલ નથી થયો તેથી પણ એ બાબતોનું મહત્ત્વ વિશેષપણે સમજાય છે. વાચકોને મારી આ ઊણપ ધ્યાનમાં રાખવા ખાસ વિનંતી છે.



પીડાનું પાથરણું અને આનંદનું ઓશીકું

તિબેટનો એક બૌદ્ધ સાધુ નામગ્યાલના મઠમાં રહેતો હતો. ચીનના શાસકોએ તિબેટને ચીનમાં ભેળવી દીધું અને દલાઈ લામાને જીવ બચાવવા માટે ભારતમાં આશ્રય લેવો પડયો. વીસ વીસ વર્ષ સુધી તિબેટના પેલા સાધુને કેદમાં અપાર પીડા પહોંચાડવામાં આવી અને લેબર કૅમ્પમાં સખત મજૂરી કરવી પડી. દલાઈ લામાએ એ સાધુને પૂછયું : 'કેદમાં તમારે સૌથી અસહ્ય એવી કઈ પીડા ભોગવવી પડી?' જવાબમાં સાધુએ જણાવ્યું : 'ચીની પ્રજા માટે મારા મનમાં કરુણા ખૂટી પડે, તે સિવાયના બીજા કોઈ જોખમની મને પડી ન હતી.' કરુણા ખૂટી પડે એ જ ખરું જોખમ!

દલાઈ લામા આવા જ બીજા સાધુનો પ્રસંગ કહે છે. સન ૧૯૫૯માં ચીનના દમન સામે જ્યારે તિબેટમાં બળવો થયો ત્યારે એ સાધુ નોર્બ્યુલિંગાની બળવાખોર સૈનિક ટુકડીમાં જોડાયો અને પકડાઈ ગયો. ત્રણ સગા ભાઈઓ સાથે એને કેદમાં પૂરી દેવામાં આવ્યો. ત્રણે ભાઈઓ કેદમાં જ મૃત્યુ પામ્યા. બીજા બે સાથીઓને પણ મારી નાંખવામાં આવ્યા. વળી લેબર કૅમ્પમાં એ સાધુનાં માતાપિતા પણ મરી ગયાં. સાધુએ બધી દુ:ખદ ઘટનાઓ પર ખૂબ મનન કર્યું. એને સમજાયું કે શ્રમણ તરીકે એણે ડ્રેપંગના મઠમાં જે વર્ષો ગાળ્યાં તે દરમિયાન એ સાચો શ્રમણ ન બની શક્યો. મઠમાં રહ્યા છતાં એ 'મૂર્ખ શ્રમણ' જ રહ્યો. કેદમાં રહીને એણે નિશ્ચય કર્યો કે હવે એ ખરેખર સાચો શ્રમણ બનવા મથશે. પરિણામે જેલની અંદર ચીનાઓ તરફથી મળતી અકથ્ય પીડા ભોગવતી વખતે પણ એ સ્વસ્થ રહી શક્યો. શારીરિક ઈજા પહોંચાડવામાં આવે કે સખત માર પડે ત્યારે પણ મનથી એ સાધુ અલિપ્ત રહ્યો.

થોડાંક વર્ષો પર 'કૉફી મેટ્સ' નામની સંસ્થામાં મુંબઈ પ્રવચન કરવા જવાનું બન્યું. પંદર દિવસ પહેલાં બોરીવલીથી એક વાચકે ફોન કર્યો. હાડકાંના કૅન્સરને કારણે આખરી માંદગીમાં સપડાયેલા એક વડીલની ખાસ ઈચ્છા હતી કે હું એમને મળું. વડીલ સુજ્ઞ વાચક છે અને મારા ફૅન પણ છે. ફોન પર જ વચન આપી દીધું અને વડીલને મળવા ગયો ત્યારે આખું કુટુંબ ભેગું થયું.

આવે વખતે કોઈ ઉપદેશ આપવાની તૈયારી ન હતી. વાતવાતમાં મેં કહ્યું : 'કઈ રીતે મરવાનું બનશે એ બાબત આપણા હાથમાં નથી, પરંતુ મારી ઈચ્છા છે કે હું કૅન્સરથી મરું. રોગ કદી પ્રિય ન હોઈ શકે, પરંતુ મને કૅન્સર પ્રત્યે છાનો પક્ષપાત છે. એ રોગ માણસને મૃત્યુની પ્રતીક્ષા કરવાની તક પૂરી પાડે છે. મારે કંઈ નહીં તો થોડાક એવા દિવસો જોઈએ છે, જે દિવસોમાં રોજ હું મૃત્યુની પ્રતીક્ષા કરું. મારે જખ મારીને મરી નથી જવું. હું મૃત્યુનું સ્વાગત કરીને ચાલી નીકળવા માગું છું. એચ. જી. વેલ્સ ક્યાંક લખે છે : મૃત્યુ નામની નર્સ આવીને માણસને કહે છે કે હે મારા પ્રિય બાળક! તારાં બધાં રમકડાં એમની જગ્યાએ ગોઠવી દે, હવે તારો સૂવાનો સમય થયો છે.'

બુદ્ધને સમજાયું કે સંસારમાં દુ:ખ જ દુ:ખ છે. દુ:ખ અંગે ઊંડા ચિંતન પછી તથાગતને ચાર આર્યસત્યો જડયાં : (૧) દુ:ખ છે. (૨) દુ:ખનું કારણ છે. (૩) દુ:ખનો ઉપાય છે. (૪) ઉપાય શક્ય છે. બુદ્ધને થયેલા આવા દુ:ખદર્શનને કારણે જે મૂલ્યવાન બાબત જડી તે હતી

કરુણા. દલાઈ લામા કહે છે : ‘આપણું દુ:ખ એક એવું પાયાનું તત્ત્વ છે, જે આપણે બીજાઓ સાથે વહેંચીએ છીએ. આ ઘટના આપણને જગતના સૌ જીવો સાથે જોડનારી છે.’

ડૉ. પોલ બ્રાન્ડના પુસ્તકનું મથાળું છે : ‘Pain : The Gift Nobody wants.’ લેખક હાથનાં દર્દોના તથા કુષ્ઠ રોગના નિષ્ણાત છે. ડૉક્ટર તરીકે એમણે કોઢના દર્દીઓની સેવામાં પ્રારંભનાં વર્ષો ભારતમાં ગાળેલાં. તેઓ મિશનરી પરિવારનું સંતાન હતા. શારીરિક પીડાનું કોઈ મૂલ્ય ખરું? કુષ્ઠરોગીઓની સેવાના લાંબા અનુભવને અંતે ડૉક્ટર બ્રાન્ડને એક અનોખી વાત સમજાઈ. કુષ્ઠરોગીઓનાં શરીર વિકૃત બની જાય તે માટે રોગ જ જવાબદાર ન હતો. રોગને કારણે દર્દીના હાથપગ પીડાની સંવેદના ગુમાવી બેસે તેથી એવું બનતું કે ચામડી છોલાઈ ગઈ હોય તોય ખુલ્લા હાડકા સાથે દર્દીઓ ચાલતા રહે કે દોડતા રહે તેથી તેમની અવદશા થતી. પીડાની સંવેદના ન બચે તેથી ક્યારેક તો એવું બનતું કે હાથ દાઝી જાય તોય તે ખસેડી લેવાનું ન બને. પીડાના ઉપકારો ઓછા નથી.

ક્યારેક બુદ્ધિ બહેર મારી જાય છે. એક બાજુ ભગવાન બુદ્ધ કહે કે વિશ્વ દુ:ખમય છે તો તે પણ સાચું લાગે છે અને બીજી બાજુ ઉપનિષદના ઋષિ આનંદબ્રહ્મની વાતો કરે તે પણ સાચું લાગે છે. સાચું શું? બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં કહ્યું છે : ‘આપણે આ જગતમાં છીએ તે દરમિયાન જ આત્માને જાણી લેવો જોઈએ. જો નહીં જાણીએ તો બહુ બૂરી દશા થવાની છે. જેઓ તેને જાણે છે તેઓ અમર બને છે. તે સિવાયના બીજાઓ તો ફક્ત દુ:ખ જ પામે છે (બૃહદારણ્યક ૪, ૪, ૧૪).

ઉપનિષદીય સાહિત્યમાં ‘દુ:ખ’ શબ્દ માંડ બે-ચાર વાર પ્રયોજાયો છે, પરંતુ ‘આનંદ’ શબ્દ વારંવાર વાંચવા મળે છે. બુદ્ધ જગતને દુ:ખમય ગણાવે છે, જ્યારે ઉપનિષદના ઋષિ એને આનંદમય ગણાવે છે. સાચું શું? લાંબી માથાકૂટને અંતે મને એક વાત જડી છે. આપણું જીવન પીડાનું પાથરણું છે અને આનંદનું ઓશીકું છે. ઓશીકું મસ્તિષ્કનું એટલે કે આપણા ચિત્તનું ઉપસ્થાન છે. પાથરણું આપણા દેહનું ઉપસ્થાન છે. આપણા ચિત્તની પરવાનગી વગર કોઈ પણ દુ:ખ આપણને સતાવતું નથી. તેથી મૈત્રાયણી ઉપનિષદમાં (૬-૩૪) કહ્યું : ‘ચિત્તમેવ હિ સંસાર: | ચિત્ત એ જ સંસાર છે.’

વિક્ટર ફ્રેન્કલ યહૂદી મનોચિકિત્સક હતો. બીજાવિશ્વયુદ્ધ વખતે એને નાઝી કોન્સન્ટ્રેશન કૅમ્પમાં રોજ અસહ્ય શારીરિક યાતનાઓ પહોંચાડવામાં આવતી. એણે કહ્યું : ‘માણસ ગમે તે યાતના ભોગવવા તૈયાર થાય, જો એ યાતનાનો અર્થ એને સમજાય.’ કૅમ્પમાં યાતનાને કારણે કોણ મરી ગયા અને કોણ બચી ગયા, તેના વિશ્લેષણના આધારે એણે તારણ કાઢયું કે જેઓ બચી ગયા તેઓ કંઈ યુવાની કે શારીરિક તાકાતને કારણે બચ્યા ન હતા, પરંતુ જેમના જીવનમાં કોઈ અર્થ બચ્યો હતો તેઓ બચી ગયા. વિક્ટર ફ્રેન્કલ તો અત્યંત પીડાકારક ક્ષણે પોતાનાં પ્રિયજનનું સ્મરણ કરતો. એની પીડા તેથી થોડીક સહ્ય બનતી. દિવસ દરમ્યાન જે જે પીડા એને પહોંચાડવામાં આવવાની હતી તેનું રીહર્સલ વિક્ટર રોજ સવારે કરતો. લાંબી યાતનાને અંતે એને ‘યાતના’નો મર્મ સમજાયેલો.

યાતનાને આમંત્રણ નથી આપવાનું, પરંતુ એ જ્યારે આવી જ પડે ત્યારે એમાંથી આરપાર પસાર થઈને એને નિહાળવાની છે. આ વાત કહેવી સહેલી છે, કરવી અઘરી છે. યાતનામાં સપડાયેલા કોઈ જીવને આ લેખથી થોડીક રાહત પણ મળે તો લખ્યું સાર્થક છે. બોરીવલીમાં કૅન્સરના દર્દી, એવા સુજ્ઞ વાચકને મળવાનું બન્યું પછીના કલાકોમાં મનમાં જાગેલા વિચારોનો આ સાર છે.



ગૃહિણીઓ પતિની થાળીમાં હૃદયરોગ પીરસતી રહે છે

માણસે રોજ એકાદ વાર પોતાના પેટને અરીસામાં જોઈ લેવું જોઈએ. અરીસો માત્ર ચહેરો જોવા માટે જ નથી સરજાયો. માણસના પેટને મોટા ભા થવાનું બહુ ગમે છે. આપણાં ઉપનિષદોએ અન્નને બ્રહ્મનો દરજ્જો આપ્યો અને કહ્યું : 'અન્નાદ ભૂતાનિ જાયન્તે જાતાનિ અન્નેન વર્ધન્તે |' આમ અન્નથી પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને ઉત્પન્ન થયા પછી વધે છે. વાત સાચી, પરંતુ અમુક ઉમર પછી શરીર નથી વધતું, કેવળ પેટ વધે છે. કરવું શું?'

વાસ્તવમાં પેટ અન્નનું એટલે કે બ્રહ્મનું નિવાસસ્થાન છે. બ્રહ્મ શબ્દ બૃહદ્ પરથી આવ્યો છે. બ્રહ્મ પ્રતિક્ષણ વિસ્તરતું જ રહે છે. કદાચ પેટ વધે તેમાં માણસનો વાંક નથી. પેટ બ્રહ્મના સ્વભાવ આગળ લાચાર છે. લોકો વાતવાતમાં પાપી પેટનો ઉલ્લેખ કરે છે. વાત ગલત છે. પેટ પાપી નથી, એ તો સાક્ષાત્ વૈશ્વાનરનું નિવાસસ્થાન છે. કૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે કે તેઓ પોતે વૈશ્વાનર (જઠરાગ્નિ) બનીને પ્રાણીઓના દેહમાં વસે છે. પેટની પવિત્રતાનો સ્વીકાર કરવા માટે પૂરતાં કારણો છે. એ પવિત્ર છે માટે એમાં હરામનું અન્ન ઠાલવી ન શકાય. ખ્રિસ્તી ધર્મમાં બ્રેડલેબરનો મહિમા થયો છે. પેટ સ્થૂળ છે, પરંતુ એમાં સૂક્ષ્મનો પડાવ છે. પેટપૂજાની અવગણના કરવી યોગ્ય નથી, કારણ કે એ તો કૃષ્ણની અવગણના કરવા બરાબર છે.

વેદના ઋષિ ઉદ્દાલક આરુણિએ પોતાના પુત્ર શ્વેતકેતુને સલાહ આપી : 'તું પંદર દિવસ ભૂખ્યો રહે અને માત્ર ધરાઈને પાણી પીવાનું રાખ.' શ્વેતકેતુએ પિતાની આજ્ઞા પ્રમાણે પંદર દિવસના નકોરડા ઉપવાસ કર્યા. પછી સોળમે દિવસે એ પિતા પાસે ગયો. પિતાએ પુત્રને કહ્યું : બેટા હવે ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ અને સામવેદના મંત્રોનું પઠન કર, પરંતુ બિચારો શ્વેતકેતુ મંત્રપાઠ ન કરી શક્યો. એના મનની ગતિ મંદ પડી ગઈ હતી. એને બાપડાને વેદમંત્રોના અર્થ ઝાઝા સમજાતા ન હતા.

પછી પિતાએ પુત્રને કહ્યું : જા બેટા, પહેલાં થોડુંક અન્ન ખાઈ લે. શ્વેતકેતુએ ભોજન કર્યું. અન્ન પેટમાં ગયું અને જાણે ધીરે ધીરે એનામાં પ્રાણનો સંચાર થયો. શ્વેતકેતુની બધી શક્તિ ક્ષીણ થઈ ગઈ હતી તે ધીમે ધીમે ફરી જાગ્રત થઈ. અન્ન જાણે પ્રાણમાં રૂપાંતરિત થયું અને પ્રાણે મનને જાગ્રત કર્યું. પછી શ્વેતકેતુએ વેદોનો મંત્રપાઠ કર્યો. પિતાએ વેદના મંત્રોના અર્થ અંગે પ્રશ્નો પૂછ્યા તેના જવાબો પુત્ર આપી શક્યો. આ અનુભવને કારણે શ્વેતકેતુને ખાતરી થઈ કે મન પણ અન્નમય છે.

આપણે જે અન્ન લઈએ છીએ તેની ત્રણ ગતિ થાય છે. અન્નનો જે સ્થૂળ અંશ છે તે મળ બનીને બહાર નીકળી જાય છે. અન્નનો જે મધ્યમ અંશ છે તે રસ, રક્ત, મેદ, માંસ અને મજ્જા બનીને શરીરમાં ઉપયોગી થાય છે. અન્નનો જે સૂક્ષ્મ અંશ છે તે જ કદાચ મનનું નિર્માણ કરે છે. આમ અન્નબ્રહ્મ, પ્રાણબ્રહ્મ અને મનબ્રહ્મ સુધી વાત પહોંચે છે, જે આગળ વધીને વિજ્ઞાનબ્રહ્મ તથા આનંદબ્રહ્મના શિખર સુધી માણસને લઈ જાય છે. પેટને બહુ ખુશીથી આપણે બ્રહ્મમંદિર કહી શકીએ. આ મંદિરની અવદશા માણસ કરે ત્યારે જે ઘટના બને તેને રોગ કહે છે.

ગુજરાતમાં નાસ્તો એટલે જ ફરસાણનો નાસ્તો. એમાં સમોસાં, બટાટાવડાં, ભજિયાં, ભેળ, પેટિસ, કચોરી, ચેવડો, ફાફડા કે અન્ય તળેલી વાનગીઓ જ હોવાની. નાસ્તામાં કેળાં,

પપમ, દ્રાક્ષ, કેરી, ચીકુ કે સફરજન હોઈ શકે એવો ખ્યાલ ઘણાખરા ગુજરાતીઓને નથી આવતો. મહેમાન આવે એટલે ભોજનમાં પૂરી હોવાની જ. પૂરી સાથે પાપડ હોય તે પણ તળેલા જ હોવાના. ગુજરાતીઓ પાણીમાં નથી ડૂબતા, તેલમાં ડૂબે છે. ગુજરાતી ગૃહસ્થો અને ગૃહિણીઓની કમ્મર પર આજકાલ બેવડું આક્રમણ થઈ રહ્યું છે. તેલ ખાસું વપરાય તેથી પેટનો વિસ્તાર વધે છે અને વળી ટીવીની સામે બેઠાં રહેવાથી વધેલો વિસ્તાર જળવાઈ રહે છે. ગુજરાતમાં તેલના ડબ્બા ખરીદવાની ખાસ સીઝન આવે છે. પાંચ ડબ્બા લેનાર પરિવારને ત્રણ ડબ્બા જ લેવાનું અમથું કહી જોજો. તેલનું રૂપાંતરણ કોલેસ્ટોરેલમાં થાય છે. અન્ન પોષક મટીને મારનારું બની જાય તેટલી હદે વાત પહોંચે છે. પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા અને પહેલું દુ:ખ તે જીવતેજીવત મર્યા! તાણ અને તેલ ઘટે તો હૃદયરોગ છોભીલો પડી જાય. હૃદયરોગને પણ ઉતરાણ કરવા માટે ચરબીનું હેલીપેડ જોઈએ. માણસના આમંત્રણ વગર એ ઝટ આવતો નથી.

મને ગાંધીજીના અસ્વાદવ્રતમાં બિલકુલ શ્રદ્ધા નથી. માણસે સ્વાદ નથી તજવાનો. એણે તો પરમ સ્વાદ ભણી જવાનું છે. મારા એક પ્રોફેસર સાહેબ મોજથી કાચાં, કુમળાં, તાજાં રીંગણાં ટેસથી ખાતા. તેઓ કુદરતી ઉપચારમાં માનનારા ન હતા. કાચાં રીંગણાં એમને ખૂબ ભાવતાં તેથી ખાતા. કોઈ વ્રત ન હતું, કેવળ સ્વાદ હતો. ભગવાને જીભ સ્વાદ માણવા આપી છે. ગાંધીવાદીઓ ક્યારેક અસ્વાદ વ્રત સાથે બેસ્વાદ વ્રત ભેળવી દેતા હોય છે. જેને ફરસાણ ભાવે તે જરૂર ક્યારેક ફરસાણ ખાય, પરંતુ પછી એણે ચાલવું જોઈએ. સ્વાદનો અનાદર નથી કરવાનો, સ્વાદને પણ કેળવવાનો છે. તળેલું અને તીખુંતમતમતું હોય એ જ સ્વાદિષ્ટ હોય એવું નથી. આ પણ એક પ્રકારનું કન્ડિશનિંગ (અભિસંધાન) જ ગણાય. માણસે બંને અંતિમોથી બચીને સહજ સ્વાદ પામવાનો છે. મને ભજિયાં ભાવે છે. આખરે હું સુરતી છું. મારી પાચનશક્તિ નબળી છે. એક સમોસું મને એક કિલોમીટરનું પડે છે. ચાલવું એ જ મારી દવા છે અને એ જ મારો મેડિકલ ઈન્સ્યોરન્સ છે.

થોડાંક ઘરાળુ સત્યો લાંબા અનુભવે જડ્યાં છે. આ સત્યો દાક્તરનાં નથી, દરદીનાં છે. દરેક માણસે પોતે પોતાના દાક્તર બનવાનું છે. કોઈને કેળાં નડે, કોઈને ન નડે. પેટ સાથે મિત્રતા કેળવવાની છે. થોડાંક હોમટ્રુથ્સ આ રહ્યાં :

- ઉજાગરો થવાનો હોય ત્યારે પેટ થોડું ખાલી રાખવું સારું .
- કોળિયો મોઢામાં ચાવતી વખતે થોડોક સમય વધારે ટકી જાય તો તેમાં ફાયદો છે.
- પચાસની ઉમર પછી ફળ બમણાં ખાવાં અને અન્નાહાર અડધો કરી નાખવો. 'અતિ'થી બચવું. મોડરેશન ઈઝ ધ કી.
- ચોમાસામાં થોડુંક ઓછું ખવાય તો સારું રહેશે.
- વજનકાંટો ન હોય એવો બાથરૂમ અધૂરો ગણાય, વજનકાંટો પણ આપણો વૈદરાજ છે. ખૂબ ચાલવું કારણ કે પગ આપણું બીજું હૃદય છે.
- મનમાં ઉચાટ હોય ત્યારે ખાવાનું ટાળવું સારું. મન અને હોજરી વફાદાર મિત્રો છે.
- ખરી ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાનારો અડધો સાધુ છે.
- ઉપવાસ કરવા કરતાં ઊણોદરી રહેવું સારું. ઊણોદર એટલે પેટ થોડુંક ખાલી (ઊણું) રહે, એ રીતે ખાવું તે. જૈન પરંપરા તરફથી મળેલી આ મહાન ભેટ છે.
- હઠપૂર્વક આનંદની ક્ષણો માણવી અને આપણો આનંદ શેમાં છે તે નક્કી કરવાની સત્તા બીજા કોઈને ન આપવી.

ગરીબ બિચારો ગરીબીને કારણે પૂરતું ખાઈ નથી શકતો. માલદાર ખાઈ શકે છે, પરંતુ પચાવી નથી શકતો. સમજ નથી ખીલી તેથી માલદારો પણ ખાઈ ખાઈને રોગ નોતરે છે. લોકો ચાવીચાવીને ખાવાનું રાખે તો ખાવાનું આપોઆપ અડધું થઈ જાય. માણસનું મોઢું એ કોળિયાનું પ્રવેશદ્વાર જ નહીં, પરંતુ પ્રોસેસિંગ યુનિટ પણ છે. હોજરીદેવીનું અડધું કાર્ય દાંતભાઈ અને જીભબહેન પતાવી આપે તેમ છે. કોળિયો મોઢામાં દળાય છે, પલળે છે અને પછી એ અર્ધપ્રવાહી બનીને અન્નનળીમાં ઊતરે છે. ખાવામાં ઉતાવળ કરનારે જાજરૂમાં ખૂબ ધીરજ રાખવી પડે છે.

માણસ હૃદયરોગની આમંત્રણપત્રિકા ઑફિસની ખુરશી પર કલાકો સુધી પોટલું બનીને ખોંધો બેસી રહે ત્યારે લખતો હોય છે. આપણી ઑફિસોમાં ચાપાણી-નાસ્તો ચાલતાં રહે છે. ક્યારેક સરકારી ઑફિસોમાં, જેનું કામ પતી ગયું હોય એવો ઉપકૃત આદમી ચા-નાસ્તાનો ઓર્ડર આપે છે અને પૈસા ચૂકવે છે. મફતનો નાસ્તો ખાનાર કર્મચારીઓ ભૂલી જાય છે કે નાસ્તો પારકો છે, પેટ પારકું નથી. વાનગીઓનાં નામરૂપ જૂજવાં પણ અંતે તો ખાંડની ખાંડ હોય! કલ્પના ન આવે એવી અનેક રીતે પેટમાં ખાંડ પહોંચતી જ રહે છે. એ જ રીતે મીઠું પણ ઠલવાતું રહે છે. નાસ્તો એટલે જ તેલ વત્તા ખાંડ વત્તા મરચું વત્તા મીઠું! ક્યારેક ગૃહિણીઓ અત્યંત પ્રેમપૂર્વક પતિની થાળીમાં હૃદયરોગ, ડાયબીટિઝ અને બ્લડપ્રેશર પીરસતી રહે છે. સમાજની ગતિવિધિ એવી છે કે જે સઘળું પચાવી શકે, તે શ્રમજીવી પૂરતું ખાવા પામતો નથી અને જે સઘળું ખાવા પામે, તે ધનજીવી ખાધેલું પચાવી શકતો નથી. તમે કોઈ હાથલારી ખેંચનારને, ટપાલીને, ખેતમજૂરને કે તગારાં ઊંચકતા બેલદારને રેતી, સિમેન્ટ, કપચી પૂરી પાડનાર કામદારને ડાયબીટિઝ થયો હોય એવું સાંભળ્યું છે? ડાયબીટિઝ પોતાનું સ્ટેટસ જાળવવામાં માને છે. એના જેવો ડિગ્રીફાઈડ રોગ બીજો જડવો મુશ્કેલ છે. એ મજૂરને ઘરે મહેમાન નથી બનતો.

આહારની કાળજી રાખનારા ત્રણ માણસો મુંબઈમાં જાણીતા હતા : મોરારજી દેસાઈ, વિજય મરચન્ટ અને દેવ આનંદ. આવી કાળજી લેવા માટે સાધુ થવાની જરૂર નથી. જરૂર છે પોતાના શરીર સાથે દોસ્તી બાંધવાની. જે પોતાના શરીરનો મિત્ર નથી તે બીજા કોનો મિત્ર બની શકે? ગીતાએ સરસ શબ્દ આપ્યો : શરીરયાત્રા અને અન્નનો મહિમા જેટલો ઉપનિષદમાં થયો એટલો અન્ય ક્યાંય નથી થયો. ચાર્વાકે કહેલું કે દેવું કરીને પણ ઘી પીવું. સ્વર્ગની અપ્સરા ઉર્વશીએ તો પ્રેમી પુરૂરવા સાથે શરત કરેલી કે પૃથ્વી પર એ માત્ર ઘીનો જ આહાર કરશે. ભણેલા માણસો બેઠાડુ બને છે અને બેઠાડુ માણસો ઘી ખાવાની પાત્રતા ગુમાવી બેસે છે. મારા એક ગામડિયા વડીલ જમવા બેસતા ત્યારે ભાતનો ડુંગર બનાવતા અને પછી એના પરથી દાળની નદી વહેતી થતી. સાથે ઘી પણ ભારોભાર લેતા. હૃદયરોગનો હુમલો થયો પછી પણ આ જ રસમ ચાલુ રહી તેથી એક દિવસ એમનું હારી ગયેલું. હૃદય થાકીને હૃદયને પણ સ્વમાન હોય છે.



વાઈરલ ઇન્ફેક્શન

એક જમાનામાં ચીનના લોકો ગામમાં કોઈ માંદું પડે તો દાક્તરને સજા કરતા. સેમ્યુઅલ બટલરે એક એવા આદર્શ સમાજની કલ્પના કરેલી જેમાં માંદા પડનાર માણસને કેદની સજા થાય. બર્ટ્રાંડ રસેલે એક નિબંધમાં ભારે ગમ્મત કરી છે. કાર ખોટકાઈ પડે તો એનો માલિક થોડોક શરમાય છે, પરંતુ માણસ પોતાનું શરીર ખોટકાય તેની વાત બીજાઓ આગળ ગૌરવપૂર્વક કરે છે.

માણસ પોતાના જ શરીર સાથે નિર્દયતાપૂર્વક વર્તે છે. ભણેલા લોકો પણ ખાવાપીવામાં અભણની માફક વર્તે છે. ડૉક્ટરો પણ પોતાના આરોગ્ય અંગે ક્યારેક દરદી જેવા જ બેદરકાર જોવા મળે છે. વર્ષો સુધી શરીર અપમાનિત થતું રહે છે. ખાટલામાં પડેલું નાની ઉમરનું શરીર, એ તો અપમાનો અસહ્ય બની ગયાં ત્યારે શરીર દ્વારા શરૂ થયેલો સવિનય કાનૂનભંગ છે. હૃદયરોગનો હુમલો કંઈ મફતમાં નથી મળતો. એ માટે વર્ષો સુધી મથવું પડે છે. શરીરને પોટલું સમજીને કલાકો સુધી ઑફિસની ખુરશીમાં બેસાડી રાખવું પડે છે અને ગમે તે સમયે, ગમે તેવું અને ગમે તેટલું ખાવું પડે છે. હૃદયરોગના હુમલા વખતે માણસને પરસેવો વછૂટી જાય છે. જીવનમાં કદી પણ પરસેવો નથી વળ્યો તેથી શરીરે પોતાના માલિકને કરેલો એ ક્રૂર કટાક્ષ ગણાય. રોગ થાય તે માટે સુખી લોકો જે સ્થૂળ સાધના કરે તેને બેઠાડુપણું કહેવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં આવા 'સાધકો'ની સંખ્યા ઓછી નથી.

હૉસ્પિટલની શોભા વધારવા શું થઈ શકે? ઘણાખરા ખાટલા ખાલી પડી રહે એ જ તો હૉસ્પિટલની ખરી શોભા ગણાય. માણસ નછૂટકે ડૉક્ટર પાસે જાય તેમાં કશું ખોટું નથી. ખરેખર તો સંપૂર્ણપણે નીરોગી હોય તેવા માણસોએ નિયમિતપણે ડૉક્ટર પાસે જઈને લોહી, કાર્ડિયોગ્રામ અને બીજી બાબતોની ચકાસણી કરાવી લેવી જોઈએ. પોતાનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે તે માટેનાં સૂચનો ડૉક્ટર પાસે કોઈ ફરિયાદ ન હોય ત્યારે માગવાં જોઈએ. દાંતના ડૉક્ટર પાસે કોઈ પણ પ્રકારનો દુખાવો ન હોય ત્યારે સમયાંતરે જઈ આવવું જોઈએ. ડૉક્ટર રોગની જાળવણી માટે છે કે આરોગ્યની? આ પ્રશ્ન ડૉક્ટરોની કમાણી પર સીધો પ્રહાર કરનારો છે. ઓ.પી.ડી.માં કીડિયારું ઊભરાય એ તો સભ્ય ગણાતા સમાજની શરમ છે. અનાથ આશ્રમમાં બાળકોની અને ઘરડાંઘરમાં વૃદ્ધોની સંખ્યા વધે એ કંઈ તંદુરસ્ત સમાજની નિશાની નથી. સંકટ સમયની સાંકળ વારંવાર વપરાય તે યોગ્ય નથી.

ડૉક્ટરને તાવની ફરિયાદ કરનારા દરદીઓને કાને આજકાલ બે શબ્દો અચૂક પડે છે : 'વાઈરલ ઈન્ફેક્શન.' વાઈરલ ઈન્ફેક્શન એટલે મોકલનારના સરનામા વગરનું વી.પી. પાર્સલ. ડૉક્ટરને કંઈ જ ન સમજાય ત્યારે આ બે શબ્દો એની મદદે આવે છે. ડૉક્ટરોનો એમાં કોઈ જ વાંક નથી. જે દેશમાં જાહેર આરોગ્ય આટલું પાંગળું હોય ત્યાં ઢગલાબંધ વસતિમાં જથ્થાબંધ મહામારી હોવાની જ. જ્યાં ઈન્સાન અને ઉકરડો અડખેપડખે મળીસમજીને રહેતા હોય ત્યાં હૉસ્પિટલો પણ ગંદી હોવાની. સ્વચ્છ હૉસ્પિટલો વધારે પડતી મોંઘી હોય છે. રાંદેરમાં ડૉ. અજય પટેલની સ્વચ્છ હૉસ્પિટલમાં લીલા પાટિયા પર સુંદર લખાણ (અવતરણ) હોય છે, જે થોડે થોડે દિવસે બદલાતું રહે છે.

ભારતની પ્રજામાં ગંદકી પ્રત્યે જે સૂગ હોવી જોઈએ તે ઝાઝી જોવા નથી મળતી. ગંદકી આપણને બહુ ખલેલ નથી પહોંચાડતી. ગંદકીનો આવો સ્વીકાર દુનિયામાં ક્યાંય જોવા નહીં મળે. ગંદકીથી ભારે ખલેલ પામનારા ભારતના સૌપ્રથમ સાધુ સ્વામી વિવેકાનંદ હતા. ગરીબી અને ગંદકી વચ્ચેનાં બહેનપણાંને કારણે આપણી હૉસ્પિટલોમાં ઢગલાબંધ દરદીઓ બણબણતા રહે છે. વેદ-ઉપનિષદ-ગીતાના વારસા અને વૈભવ અંગે ગૌરવ લેનારી આપણી પ્રજાનો બહુ મોટો વર્ગ અભણ છે. બચારાં અને બચરવાળ 'ભૂખ્યાંજનોનો જઠરાગ્નિ' જાગશે અને 'દારિદ્રારણ્યથી દાવાનળ ભભૂકશે' શંકરાચાર્યએવી કવિ ઉમાશંકરની આગાહી બિલકુલ ખોટી પડી છે. એક ગ્લાસ દૂધ સંતાનને આપી ન શકે એવી માતાનું ગર્ભાશય પણ ભરેલું રહે છે. આપણે ત્યાં રોગ નિયમ છે અને આરોગ્ય અપવાદ છે. સભ્ય સમાજમાં એથી ઊલટી પરિસ્થિતિ હોવી જોઈએ. ગાંધીજી માંદગીને લગભગ અપરાધ ગણતા અને પોતાની માંદગીને તો આધ્યાત્મિક ભૂલ તરીકે જોતા.

તમાકુના ગુટખા ખાનારને સફરજન મોંઘું પડે છે. સિગારેટના ધુમાડા કાઢનારને ખજૂર, અંજીર, આલૂ કે કાજુ મોંઘાં પડે છે. નાસ્તામાં તળેલી વાનગી જ હોય, ફળ હોઈ જ ન શકે! લગ્નના રીસેપ્શનમાં પાર્ટી આપનાર યજમાનનો પ્રેમાળ ઈરાદો જમવા આવેલાં નરનારીઓનાં પેટની હાલત બગાડવાનો હોય એવો વહેમ પડે તેવી સ્થિતિ છે. લોકો બસ ખાધે રાખે છે, પીધે રાખે છે અને જીવ્યે રાખે છે. માંદગીને ખાટલે ઘણુંખરું તો વેડફાઈ ચૂકેલું જીવન પડેલું હોય છે. ખાંસી વારંવાર આવે તોય કફ છૂટો નથી પડતો, પરંતુ સમજણ છૂટી પડી જાય છે. રોગના મૂળમાં સમજણ સાથેના છૂટાછેડા રહેલા છે. જે પોતાના શરીરને ન સમજે, તે વળી બીજાને શું સમજે?

મનની સ્વસ્થતાનો શરીરની તંદુરસ્તી પર સીધો પ્રભાવ પડે છે. જેનું મન ભાંગી પડે તેનું શરીર પણ ભાંગી પડે છે. મનની પ્રસન્નતા પાચનશક્તિને જાળવી લેનારી છે. ઈર્ષ્યા એસિડિટી વધારે એવો પૂરો સંભવ છે. માનસિક તાણ બ્લડપ્રેશરને સળી કરે છે. અતિશય ચિંતા પેટના અલ્સરને ખો આપે એમ બને. પતિ- પત્ની વચ્ચેનો સંબંધ બન્નેના સ્વાસ્થ્યને સીધી અસર પહોંચાડે છે. કેટલાક પરિવારોમાં ખડખડાટ હાસ્ય મહિને એક વાર પણ સાંભળવા નથી મળતું. માણસે હસવાની એક પણ તક છોડવી ન જોઈએ. મુંબઈની ટ્રેનમાં ભજનમંડળી ધૂમ મચાવે છે. ભજનાનંદ તાણમાં ઘટાડો કરે છે. પ્રાર્થનામાં તાણને સખણી રાખવાની અદ્ભુત તાકાત રહેલી છે. રામે તાડકા નામની ભયંકર રાક્ષસીનો વધ કરેલો. આપણે તાણ નામની વાંસા વગરની ચૂડેલનો નાશ કરવાનો છે. દશેરાના દિવસે રાવણવધ કરવાની જરૂર નથી, પરંતુ આપણા અહંકારનો વધ કરવાનો છે. અહંકાર એક એવો રોગ છે, જે અસંખ્ય પરિવારોને પજવે છે અને પ્રજાળે છે. સરળ વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે એવી શક્યતા પ્રમાણમાં વધારે રહે છે. જે વ્યક્તિ દાવપેચ રમે અને છળકપટમાં રાચે તેનું શરીર પણ સાવ નીરોગી ન રહી શકે. મનનો મેલો હોય તેવો આદમી ઘણુંખરું શારીરિક તકલીફ વગરનો ન હોઈ શકે. અસ્વચ્છ અને અસ્વસ્થ મન નશા તરફ જલદી વળે છે. સિગારેટનો ધુમાડો મનની બેચેનીનું જ વાયુસ્વરૂપ ગણાય. ક્યારેક ધૂમ્રપાન કરનારો અને શરાબસેવન કરનારો માણસ લાંબું જીવી જાય ત્યારે લોકો એક કુતર્ક ચલાવે છે : 'જેમ જીવવું હોય તેમ જીવો! ફલાણા ભાઈને સિગારેટ પીવાથી શું નુકસાન થયું?' એક સ્ત્રીનો ફોટો અખબારોમાં છપાયો. ૧૨૭ વર્ષની એ સ્ત્રી ધૂમ્રપાન કરી રહી હતી. તેણે મુલાકાતમાં જણાવ્યું કે હવે તેણે સિગારેટની સંખ્યા ઘટાડી કાઢી છે. આવા દાખલા બને તેથી ધૂમ્રપાન ચાલુ રાખવું? એ ઘરડો તર્ક છે.

પ્રત્યેક માણસને મા, બહેન, ભાભી, પિતા, મિત્ર કે પત્ની તરફથી ભરપૂર સ્નેહ મળી રહે તો કદાચ શરાબની જરૂર નહીં પડે. હજી આપણે ત્યાં પ્રેમનો ઉપચાર તરીકે સ્વીકાર નથી થયો.

'લવ થેરપી' માટે હૉસ્પિટલ કે સાઇકીએટ્રિસ્ટ પાસે જવું ન પડે. ભર્યોભર્યો પ્રેમાળ પરિવાર તન અને મનના આરોગ્ય માટેની પૂર્વશરત છે. જીવનવીમો જરૂરી છે, પરંતુ જીવનશ્રદ્ધા એથીય વધારે જરૂરી છે. એમાં સમર્પણ એ જ રોકાણ અને સ્નેહ એ જ ડિવિડંડ! માંદા પડવાનું આપણે માનીએ તેટલું સહેલું નથી.



ખરી ભૂખ એ જ છપ્પન ભોગ!

માંદગીને કારણે પથારીવશ થવું પડે ત્યારે સ્વમાન હણાતું હોય એવી લાગણી થાય છે. એ જ વાત વૃદ્ધાવસ્થાની લાચારી અંગે પણ સાવ સાચી જણાય છે. જેઓ ખરા અર્થમાં સ્વમાની હોય તેમને ખાટલે પડીને સડવાનું કે લાંબી ચાકરી લઈને મરવાનું ન પાલવે. આહારવિહારની પૂરતી કાળજી રાખ્યા પછી રોગ આવી જ પડે એ જુદી વાત છે. એક વાત ચોક્કસ કે શરીરની સંભાળ ન રાખવાથી સડવાની શક્યતા ખૂબ જ વધી જાય છે. માણસ ઘણુંખરું ધાન વગર નથી મરતો, ભાન વગર મરે છે.

ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા હોય તેવા આદમી માટે શરીર પરમ ચેતનાનું મંગલ મંદિર છે. નિષ્ઠાવંત નાસ્તિક માટે તો શરીર એક હકીકત છે, જ્યારે ઈશ્વર ભ્રમણા છે. આમ શરીરની સંભાળ અંગે આસ્તિક અને નાસ્તિક વચ્ચે કોઈ મતભેદ ન હોઈ શકે. આરોગ્ય અને આયુષ્ય જળવાય તેવી પ્રબળ ઈચ્છા યોગી, ભોગી અને રોગીને એક તાંતણે બાંધનારી છે. ક્યારેક ધૂમ્રપાન ન કરનારને પણ કૅન્સર થાય છે અને ધૂમ્રપાન કરનારને નથી થતું. આવું બને તોય ધૂમ્રપાન હિતાવહ નથી બની જતું. ગમે ત્યારે, ગમે તેટલું અને ગમે તે ખાવાનું કે પીવાનું સ્વરાજ માણસ ભલે ભોગવે. ઊધઈ ખાનારા આફ્રિકન આદિવાસી સાથે ઝાંબિયાના લુઆંગ્વાના જંગલમાં વાતો કરવાનું બનેલું. જેમ કોઈને શરાબ પીવાનું, માંસાહાર કરવાનું અને ધૂમ્રપાન કરવાનું સ્વરાજ હોય તેમ કોઈને એ ત્રણે ચીજોથી બચવાનું સ્વરાજ પણ હોવું જોઈએ. 'અરે! તમે શરાબ નથી લેતા?' – એમ ભારે આશ્ચર્યથી કોઈને પૂછવાથી એ સ્વરાજ પર સૂક્ષ્મ તરાપ પડે છે. શરાબ પીનાર કરતાં પોતે વધુ પવિત્ર છે એવું કોઈ પણ શરાબ ન પીનારે માનવું ન જોઈએ. એ જ રીતે શરાબ ન પીનારા કરતાં પોતે વધુ 'મૉડર્ન' છે, એવું માનવાની ગુસ્તાખી કોઈ પણ શરાબીએ ન કરવી જોઈએ. એક વાત ચોક્કસ કે :

કકડીને ભૂખ લાગે તો
માનવું કે તમે તાતા છો.

ઘસઘસાટ ઊંઘ આવે તો
માનવું કે તમે બિરલા છો.

કોઈ બીમારી વળગી ન હોય તો
માનવું કે તમે અંબાણી છો.

કોઈ ખોટી નિંદા કરે ત્યારે પણ સ્વસ્થ રહી શકો તો
માનવું કે તમે કુબેર છો.

કોઈને છેતરતી વખતે ખચકાટ થાય તો
માનવું કે તમે સજ્જન છો.

અને છેલ્લે એક વાત :

જો ઘણુંખરું આનંદમય રહેતા હો, તો
માનવું કે તમે 'તમે' છો!

ક્યારેક કુદરતી ઉપચારવાળા મિત્રો ઉપવાસ અને કાચા આહારની બાબતે ભારે અતિરેકો કરતા જણાયા છે. આવું બને ત્યારે અસ્વાદવ્રતને બેસ્વાદવ્રતનો દરજ્જો પ્રાપ્ત થાય છે. દરદી મહાત્મા નથી હોતો, માણસ હોય છે. ગાંધીજીએ 'આરોગ્યની ચાવી' મથાળે પુસ્તિકા લખી હતી. એમની બધી માન્યતાઓ સાથે સંમત થવાનું ફરજિયાત નથી. એક જ ઉદાહરણ બસ છે. તેઓ લખે છે : 'માંસ ખાવાથી માણસમાં ક્રોધ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે.' હું માંસાહારનો જબરો વિરોધી છું, છતાંય આ વિધાન સાથે સંમત નથી. ડૉ. ભમગરા પણ માંસાહારના વિરોધી છે, પરંતુ આ વિધાન સાથે સંમત નથી. ડૉ. ભમગરા સાચું કહે છે : 'શરીરને પણ વાચા હોય છે. શરીરની પણ ભાષા હોય છે. શરીર કદી જૂઠું બોલતું નથી. આપણે બધાં મનસા- વાચા-કર્મણા જૂઠથી ભરપૂર ભલે હોઈએ, પણ આપણું એક પાસું- શારીરિક પાસું કદી જૂઠાણામાં સપડાતું નથી. સત્યવાદી માત્ર શરીર જ છે.' ('શરીર બોલે છે' પુસ્તકમાંથી)

મન અને શરીરની એકતાને પ્રગટ કરનારી બનારસ બાજુની પંક્તિઓ યાદ આવે છે. લોકકવિની શિખામણ સાંભળો :

પૈર ગરમ, પેટ નરમ
ઔર સર કો રાખો ઠંડા;

ગર દાક્તર બાબુ આવે,
તો ઉસકો મારો દંડા!

આરોગ્યની જાળવણીમાં મદદરૂપ થાય તેવાં પુસ્તકોની માંગ હવે વધી છે. વધારે ને વધારે લોકો હવે આરોગ્ય જાળવવા માટે જાગ્રત થઈ રહ્યા છે. જાહેર બાગમાં ઝડપભેર ચાલનારાઓની, જોગિંગ કરનારાઓની અને કારણ વગર મન મૂકીને હસનારા લાફિંગ ક્લબના લોકોની સંખ્યા વધી છે. સરેરાશ રાષ્ટ્રીય આયુષ્ય વધ્યું છે અને વધતું જ જાય છે. સન ૧૯૦૧માં ભારતમાં સરેરાશ આયુષ્ય ૨૩ વર્ષનું હતું તે ૧૯૮૧માં ૫૪ વર્ષનું થયેલું. હવેનાં વર્ષોમાં ફળિયામાં ૯૦ વર્ષની ઉપરનાં વૃદ્ધ સ્ત્રી-પુરુષો વધારે જોવા મળશે. આજે દુનિયામાં જેટલાં મોટેરાં (એલ્ડરલી) સ્ત્રી-પુરુષો છે તેટલાં માનવ ઈતિહાસમાં ક્યારેય ન હતાં. ૬૦થી ૮૦ વર્ષ ઉપરનાં સ્ત્રી-પુરુષોની સંખ્યા ૧૯૭૦માં હતી તેના કરતાં એકવીસમી સદીના પ્રારંભે લગભગ બમણી થઈ ગઈ છે. આજે તો સિત્તેર વર્ષના આદમીને કોઈ કાકા કે દાદા કહે તો ખોટું લાગે છે. મોટી ઉંમર સુધી જીવવું તે આશીર્વાદ છે કે અભિશાપ? જવાબનો બધો આધાર માણસની સ્વસ્થતા પર રહે છે. સંત કબીર ૧૨૦ વર્ષ જીવેલા. લાંબું જીવવા કરતાંય સુંદર જીવવું મહત્ત્વનું છે. બે પ્રકારના માણસો હોય છે. કેટલાક જીવી ખાય છે અને કેટલાક જીવી જાય છે.

ગીતામાં 'યુક્તાહારવિહાર' જેવો મજાનો શબ્દપ્રયોગ થયો છે. વળી 'યુક્તચેષ્ટા' અને 'યુક્ત સ્વપ્નાવબોધ' જેવાગીતાનું આરોગ્યદર્શન તંદુરસ્તીને કેવળ શારીરિક ગણીને ગીતાના બીજા બે શબ્દપ્રયોગો પણ સૂચક છે. ટૂંકમાં ચાલનારું નથી. જેનું સૂવું-જાગવું નિયમિત છે તે અને જેનો સ્વપ્નબોધ પ્રમાણસરનો હોય તે યોગ સાધી શકે. ગીતા કહે છે :

યોગ્ય વિહાર-આહાર, યોગ્ય પ્રવૃત્તિ કર્મમાં;
યોગ્ય જાગૃતિ ને નિદ્રા, તે સાધે યોગ દુઃખહા. (૬, ૧૭)

જીવનયોગ દુ:ખનાશક (દુ:ખહા) બને તે માટે દિનચર્યાને જાળવી લેવાની જરૂર છે. દિનચર્યા એવી હોવી જોઈએ, જેમાં જીવનલય જળવાઈ જાય. જીવનલયની જાળવણી એ જ સ્વાસ્થ્ય. છપ્પન ભોગ એટલે શું? ખરી ભૂખે ખાવું એ જ છપ્પન ભોગ! જે દિવસ સુંદર પ્રવૃત્તિમાં ભર્યોભાદર્યો પસાર થાય તે દિવસે જ આપણે 'જીવ્યા' એમ કહી શકાય. જેની દિનચર્યા સાર્થક, તેનું જીવન સાર્થક! ક્યારેક દિવસોના દિવસો નિરર્થક ઝંઝટમાં પસાર થઈ જાય છે, જ્યારે એકાદ દિવસ એવો મળી જાય કે જીવ્યું સાર્થક થયું એવું લાગે. થોરો કહેતો કે માણસે ઈરાદાપૂર્વક (deliberately) જીવવું જોઈએ. અર્થશૂન્ય જીવન એટલે જીવનશૂન્ય આયખું. આવું આયખું અધ્યાત્મવિરોધી દુર્ઘટના ગણાય. ભેંસ જીવે અને માણસ જીવે એમાં ફેર છે.



મૂગી ચેતના પર બલાત્કાર

એક હતો રાજા અને એક હતી રાણી. બંને વચ્ચે પ્રીતની ઉજાણી. રાણી હતી રૂપાળી અને વળી હૃદયની ઉજમાળી. રાજા હતો કૃપાળુ અને રાણી હતી દયાળુ. એમના રાજમાં પ્રજા સુખેથી જીવે અને લોકો પાકટ ઉંમરે જ મરે. કોઈને રોગ થાય એટલે રાણી પાસે જાય. રાણીના હાથમાં વરદાનનો જાદુ હતો. દરદીના શરીર પર હાથ ફેરવે ત્યાં દરદી સાજો થઈ જાય. લોકોને મન રાણીમાતા એટલે દેવીમાતા. રાજા ખુશ અને પ્રજા ખુશખુશાલ.

રાણીને વરદાન હતું, પણ સાથે એક શરત હતી કે કોઈ એને વરદાનનું રહસ્ય પૂછે તો રાણી બીજે દિવસે મરી જાય. એક દિવસ રાજાથી પુછાઈ ગયું : 'પ્રિયે! આ વરદાન તમને કોના તરફથી અને ક્યારે મળ્યું?' બસ ખેલ ખલાસ થયો. રાણીએ રાજાને કહ્યું : 'આજે મારા જીવનનો છેલ્લો દિવસ છે.' રાજાને માથે આભ તૂટી પડયું. રાણીએ દયા બતાવીને કહ્યું : 'મર્યા પછી પણ મારી ચેતના ફલાણા ડુંગરની ટોચ પર વિરાજમાન હશે. ત્યાં મંદિર બંધાવજો. લોકો ત્યાં જે ઈચ્છા કરશે તે પૂરી થશે.' બીજે દિવસે રાણીનો દેહવિલય થયો.

નેપાળ જનારા લાખો પ્રવાસીઓ કાઠમંડુ (કાષ્ઠમંડપ) અને પોખરા વચ્ચે આવેલા રિસૉર્ટથી રોપ-વે દ્વારા ઊંચા પર્વતની ટોચ પરના મનકામના મંદિરે પહોંચી જાય છે. ત્યાં એમને માટે એક ખાસ સગવડ રાખવામાં આવે છે. મંદિરમાં દેવીમાતાને બલિ ચડાવવા માટે કબૂતરો, મરઘાં અને બકરાં તૈયાર રાખવામાં આવે છે. પ્રવાસીઓ પોતાની આર્થિક શક્તિ અનુસાર આ ત્રણમાંથી એક જીવ ખરીદે છે અને દેવીમાતાને બલિ ચડાવે છે. એમ કરવાથી એમની મનોકામના પૂર્ણ થાય એવો વહેમ મંદિર સાથે જોડાઈ ગયો છે. મંદિરની બહાર બોર્ડ પર સૂચના મૂકવામાં આવી છે : 'માત્ર હિંદુઓને જ પ્રવેશ મળશે.' નેપાળ દુનિયાનું એકમાત્ર હિંદુ રાજ્ય છે. મનકામના મંદિરમાં દર્શન કરી આવ્યા પછી પુરોહિતો પ્રવાસીઓને કપાળે જે તિલક કરે તે પણ પેલાં બલિ ચડાવાયેલાં પશુપંખીના લોહીનું હોય છે. ટૂંકમાં કહેવાતું 'મનકામના' મંદિર મૂગાં પશુપક્ષીઓ માટે તો કતલખાનું સાબિત થયું છે.

માણસ બલાત્કારી પ્રાણી છે. પોતાની જાત સિવાયનાં બધાં પ્રાણીઓને એ લગભગ ચીજ ગણીને વાપરે છે. બલાત્કાર કેવળ સ્ત્રી ઉપર થાય એવા ખ્યાલમાં રહેવા જેવું નથી. કોઈ મુક્ત પોપટ પાંજરે પુરાય તે પણ બલાત્કાર છે. કોઈ સિંહ સરકસમાં જોતરાય તે પણ બલાત્કાર છે. કોઈ ગાય કતલખાને ધકેલાય તે પણ બલાત્કાર છે. કોઈ મરઘી કે બકરી વધેરાઈ જઈને હોટેલમાં વાનગી તરીકે પિરસાય તે પણ બલાત્કાર છે. માણસને હાથીદાંત મળે તે માટે કોઈ હાથીને મોતના ખાડામાં પાડવામાં આવે તે પણ બલાત્કાર છે. આ બધાં પ્રાણીઓને વાચા ફૂટે તો તેઓ માણસજાત માટે એવા જ શબ્દો કહે, જે યહૂદી લોકો હિટલર માટે કહે. ભવ્ય હૉટેલમાં ચિકનપુલાવ ખાનારને વિચાર પણ નથી આવતો કે પોતે કોઈ મૂગી ચેતના પર બલાત્કાર થયો ત્યારે ઊઠેલી મરણચીસ આરોગી રહ્યો છે. પૃથ્વી પર હરતીફરતી પ્રાણીસૃષ્ટિના વિરાટ ગણરાજ્યમાં માનવજાત લઘુમતીમાં છે તોય એનો અત્યાચાર ચાલુ રહી શકે છે, કારણ કે માણસ પાસે વિકાસ પામેલું મગજ છે. જ્હોન બેરો અને ફ્રૅન્ક ટિપલર જેવા વિજ્ઞાનીઓ તો કહે છે કે સૌથી શક્તિશાળી કૉમ્પ્યૂટરની માહિતી-સંગ્રહશક્તિ અને માહિતી-

વિશ્લેષણશક્તિ માનવીય મગજની શક્તિ કરતાં તો દસગણી કે હજારગણી ઓછી હોય છે. ડોબા ગણાતા માણસની માહિતી- વિશ્લેષણ શક્તિ Cray II કૉમ્પ્યૂટર કરતાં પણ દસગણી વધારે હોય છે. શું એ શક્તિ અન્ય પ્રાણીઓ પર બલાત્કાર કરવા માટે માણસને મળેલી છે?

મૂગાં પ્રાણીઓ લાચાર છે. તેઓ પોતાના પર થતા બલાત્કાર અંગે એક શબ્દ પણ બોલી શકતાં નથી. એમની યાતનાનો ખ્યાલ આવે તે માટે એક પ્રયોગ કરવા જેવો છે. વાણી ગુમાવી બેઠેલા કોઈ નિર્દોષ અને મંદબુદ્ધિના માણસને વગર કારણે દસબાર તમાચા ઠોકી દીધા પછી એની માનસિક લાચારી નિહાળવી. પછી એ માણસની જગ્યાએ પોતાની જાતને મૂકી જોવી. બલાત્કાર કોને કહે તે આપોઆપ સમજાઈ જશે. મૂગી ગાયની વેદના ગમાણના ખીલે બંધાયેલી હોય છે. અત્યંત કઠોર અને નઠોર પતિની લાચાર પત્નીને પણ એ ગાયની વેદના સમજાતી નથી. આપણે નવી સહસ્રાબ્દી(મિલેનિયમ)માં પ્રવેશી ચૂક્યાં છીએ ત્યારે સભ્ય સમાજ કોને કહે તે અંગે વિચારવું પડશે. એકવીસમી સદીમાં માણસની સભ્યતાનું માપ પૃથ્વી પરનાં અન્ય પ્રાણીઓ સાથે એ કેવો વર્તાવ કરે છે તે પરથી મપાશે. એવું બનશે ત્યારે નેપાળના ‘મનકામના’ મંદિરમાં જઈને નિર્દોષ, મૂગાં પશુપંખીઓનો બલિ ચડાવનારા મૂર્ખજનો ‘જંગલી’ ગણાશે. ખરી વાત એ છે કે આવા માણસોને જંગલી કહેવામાં જંગલનાં પ્રાણીઓનું અપમાન છે. જંગલનાં પ્રાણીઓ પ્રકૃતિ તરફથી પ્રાપ્ત થયેલી મર્યાદાઓ જાળવીને જીવે છે. મનુષ્ય કોઈ મર્યાદા નથી પાળતો. જંગલનું કોઈ પ્રાણી પોતાની જ યોનિના પ્રાણીનો આહાર નથી કરતું. વાઘ કદી વાઘનો આહાર ન કરે. મનુષ્યને તો બીજો મનુષ્ય પણ ખપે! અગિયારમી સદીમાં ખ્રિસ્તી ધર્મના ફેલાવા માટે જે ક્રુસેડ થયેલી તેમાં ખ્રિસ્તી આક્રમણકારોએ આહાર તરીકે મનુષ્યો પણ ખાધેલા હોય તેવી ઘટનાઓ ઈતિહાસકારોએ નોંધી છે. આ ઈતિહાસકારો ખ્રિસ્તી- પંથીઓ હતા.

સન ૧૯૧૫-૧૬ના અરસાની વાત છે. કાકાસાહેબ કાલેલકરે નોંધેલો પ્રસંગ છે. ગાંધીજીને દક્ષિણ આફ્રિકાથી હિંદુસ્તાન આવ્યે ઝાઝા દિવસ નહોતા થયા. તેઓ મુંબઈમાં શ્રી રેવાશંકરના મણિભવનમાં ઊતર્યા હતા. એક દિવસ ગાંધીજીને તાવ આવ્યો અને તે સનેપાત સુધી પહોંચ્યો. રાત્રે મહાદેવભાઈને જગાડીને ગાંધીજીએ કહ્યું : ‘મહાદેવ! આ બંગાળીઓ કલકત્તામાં કાલીને નામે કાલીઘાટના મંદિરમાં પશુહત્યા કરે છે. એમને કેવી રીતે સમજાવી શકાય કે એ ધર્મ નથી, મહા અધર્મ છે? ચાલ, આપણે બંને જઈને ત્યાં સત્યાગ્રહ કરીએ ને એમને પશુહત્યા કરતાં અટકાવીએ. પછી ચિડાયેલા બંગાળી બ્રાહ્મણો આપણા પર તૂટી પડશે ને આપણા ટુકડેટુકડા કરી નાખશે. આ પશુહત્યા અટકાવવામાં આપણા પ્રાણ જાય તોયે શું?’ મહાત્મા ગાંધીનો સનેપાત પણ આપણા કહેવાતા શાણપણ કરતાં વધારે ઉદાત્ત હતો. હજી આ કુરિવાજ અટક્યો નથી.જે દેવીમાતા નિર્દોષ પ્રાણીઓની કતલથી રીઝનારી હોય તેની પૂજા કરવામાં મને લગીરે રસ નથી. હિંદુઓ આવી ક્રૂર મૂર્ખતામાંથી ક્યારે મુક્ત થશે? ટાળી શકાય તેવી હિંસા પણ ન ટાળવી, તે જ ખરી અસભ્યતા ગણાય.

પૃથ્વી પરની સમગ્ર પ્રાણીસૃષ્ટિ ભેગી મળે અને માણસજાત પર વેર લેવાનું નક્કી કરે તો શું થાય? તેઓ પાસે વાણી નથી તેથી ગાળાગાળી ન કરી શકે. તેઓ પાસે હથિયારો નથી તેથી યુદ્ધ ન કરી શકે. તેઓ પાસે ઝાઝી બુદ્ધિ નથી તેથી તેઓ કાવતરાં ન કરી શકે. તેઓ બધી રીતે લાચાર છે. તેઓ પાસે ગંદી મુત્સદ્દીગીરી કે વેરભાવના નથી. બાકી માણસજાતને પરેશાન અને પાયમાલ કરી શકે તેવા મહારોગ એઈડ્ઝનો ફેલાવો થતો જોઈને મૂગાં નિર્દોષ પ્રાણીઓ જરૂર હરખાઈ જાત! કાશ, પશુપંખીઓને હસવાની ભેટ મળી હોત! મનમાં વહેમ પડે છે કે રોજ વિશ્વનાં કતલખાનાંમાં કપાઈ મરતાં અબજો મૂગાં પ્રાણીઓની ચીસ એઈડ્ઝ બની ગઈ કે શું?

તા. પહેલી ડિસેમ્બર (૧૯૯૯)ના દિવસે વિશ્વ એઈડ્ઝ દિન નિમિત્તે વડોદરાના ‘J’’ ટીવીને આપેલી મુલાકાતમાં મેં કહેલા શબ્દો અહીં પ્રસ્તુત છે :

‘એઈડ્ઝ માનવજાતનો મહાન શત્રુ છે.
એ કોમવાદમાં બિલકુલ માનતો નથી.
દેશ-વિદેશને જુદા પાડતી સરહદને એ સ્વીકારતો નથી.
એનો સામનો કરવાને બહાને પણ સમગ્ર
માનવજાત એક થઈ શકે છે.’



ચિકન સૂપ, જીવન ચૂપ!

વારંવાર શહેરના રસ્તાઓ પર એક દૃશ્ય જોવા મળે છે. સાઈકલના પાછલા લગેજ પર ટોપલામાં ઠાંસીઠાંસીને જીવતી મરઘીઓ ભરેલી હોય છે. સાઈકલ ચલાવનારના એક હાથમાં ચાર-પાંચ મરઘીઓ ઊંધે માથે લટકેલી હોય છે; જાણે રીંગણાંની ડીચ આંગળીઓ વચ્ચે દાબીને ઝાલી હોય અને રીંગણાં લટકી રહ્યાં હોય! આ દૃશ્ય પજવનારું એટલા માટે કે કપાઈ મરતાં પહેલાં જ જીવતી મરઘી એક નિર્જીવ વસ્તુ બની ગઈ! મરઘીને પણ પીડા પહોંચી શકે એ વાત જ ગૌણ બની ગઈ. પ્રાણીઓ સાથે માણસ જે દુર્વ્યવહાર કરે છે તેનું આ તો માત્ર એક ઉદાહરણ ગણાય. મરઘી અને રીંગણ વચ્ચે કોઈ તફાવત ખરો? વિચારવા જેવું છે.

ટાળી શકાય તેવી હિંસા ટાળવા માટે ઉત્સુક ન હોય એવા સમાજને ‘સભ્ય’ સમાજ ગણવાની ગુસ્તાખી કરવા જેવી નથી. આપણામાં હજી બચેલી ચાપુચપટી સંવેદનશીલતા (સેન્સિટિવિટી) અને સંવેદનક્ષમતા(સેન્સિબિલિટી)ને ઢંઢોળી લેવાની જરૂર છે. માંસાહાર ટાળી શકાય તેવી હિંસા છે, એ વાત તો માંસાહાર કરનારાઓ પણ સ્વીકારશે. શ્વાસ લઈએ તેમાં પણ હિંસા છે, પરંતુ તે ટાળી શકાય તેમ નથી, તેથી ક્ષમ્ય છે.

ખલેલ પામવાની ક્ષમતા બચી છે ત્યાં સુધી પૃથ્વીનો વિનાશ નહીં થાય એવું આશ્વાસન રહે છે. ખલેલ પામવાની ક્ષમતા વગર અહિંસાના પાયા પર ઊભેલી સમાજરચના ઉદય પામે એ વાતમાં માલ નથી. ગુજરાતના સાક્ષરવર્ય સદ્ગત વિષ્ણુપ્રસાદ ત્રિવેદી ‘શાકાહાર’ને બદલે ‘અન્નાહાર’ શબ્દનો આગ્રહ રાખતા. વિનોબાજી પણ ‘અન્નાહાર’ શબ્દ પ્રયોજતા. અન્નાહાર હાથમાંનું એટલે વેજિટેરિયન આહાર. ‘સભ્ય’ સમાજમાં ટાળી શકાય તેવી હિંસા આચરનારને અવેવિકી અને અસભ્ય ગણવાનો રિવાજ હશે. વિનોબાને કોઈએ પૂછેલું : ‘ગાંધી ગુજરાતમાં જન્મ્યા તેનું રહસ્ય શું?’ વિનોબાનો જવાબ હતો : ‘ગુજરાત દુનિયાનો સૌથી વધુ અન્નાહારી પ્રદેશ છે. ગાંધી ગુજરાતમાં ન જન્મે તો બીજે ક્યાં જન્મે ?’

હિંદુઓ ગાયની પૂજા કરે છે. તેઓ ગાયના પૂંછડાને માથે અડાડે છે. બસ, અહીં પૂજ્યભાવનો અંત આવે છે. અમારી સોસાયટીને નાકે એક ગાય પ્લાસ્ટિકની બૅગ (ઝભલું) ચાવી રહી હતી. છેવટે તો એ પ્લાસ્ટિકને મોઢામાંથી ફંગોળી દેશે એવી આશામાં હું રાહ જોઈને ઊભો રહ્યો. ગાય પ્લાસ્ટિક ચાવી ગઈ અને ગળેથી ઉતારી ગઈ. ગાયની પૂજા કરવા માટે ગાયને પાળવાનું જરૂરી નથી. કહેવાતા હિંદુને ગાયના દૂધની ચા ભાવતી નથી. હિંદુ અને જૈન યુવકયુવતીઓ ફૅશન ખાતર ચિકનપુલાવ ખાવા હોટેલમાં જાય છે. જે કશુંક ખવાયું તે થોડાક સમય પહેલાં ચેતનાથી ધબકતું અને ચાલતું-ફરતું એક જીવંત પ્રાણી હતું એવું ભવ્ય રેસ્ટોરાંના અંધારિયા અજવાળામાં ઝટ નથી સમજાતું, કારણ કે ખલેલ પામવાની શક્તિ જ ક્ષીણ થઈ ગઈ છે. માણસ જે ખાવા જેવું છે તે નથી ખાતો અને જે ન ખાવા જેવું હોય તે ખાય છે.

લિયોનાર્દ દ વિન્સીના વિધાનમાં અહિંસક સમાજનું શમણું પ્રગટ થાય છે. કહે છે : ‘એક સમય એવો આવશે, જ્યારે મારા જેવા માણસો પ્રાણીઓની કતલને એવી દૃષ્ટિએ જોશે, જે દૃષ્ટિએ આજે તેઓ માણસોની કતલને જુએ છે.’ આ વિધાન આજના યુવાનોને જરૂર વિચાર કરતા કરી મૂકે તેવું છે. જે માતા-પિતા સંતાનોને વિચારવાની ટેવ પડે તેવું કશું જ કરતાં નથી,

તેઓને એમનાં સંતાનો વગર વિચાર્યે ઘરડાંઘરમાં મોકલતાં હોય છે. અન્નાહારને ધર્મ સાથે નહિ, સભ્યતા અને આરોગ્ય સાથે જોડવાની જરૂર છે. અન્નાહાર એક જીવનદૃષ્ટિ કે જીવનરીતિ છે. એમાં જીવનનું અભિવાદન છે. જીવન પરમ આદરણીયઅને રહસ્યમય ઘટના છે. મેડિકલ સાયન્સ હવે એ વાત સ્પષ્ટપણે આપણને કહે છે કે માંસાહાર વગર માણસનું કશું જ અટકતું નથી, એટલું જ નહીં પણ માણસ માટે બધી રીતે યોગ્ય એવો આહાર અન્નાહાર છે. આ અંગે છેલ્લાં સંશોધનોની વિગતો હવે ઉપલબ્ધ છે. હવે આ વાત સમજવા માટે માઈકલ જેક્સન અન્નાહારી છે, એવા અનુમોદનની જરૂર નથી. વિજ્ઞાનનો આધાર જ પૂરતો છે. માંસાહારથી વધારે તાકાત મળે એવો વહેમ હવે ગાંધીજીના બાળપણનાં વર્ષો જેટલો જૂનો થયો ગણાય.

હવેની સદીમાં 'ઈકૉલોજી' નવા ધર્મ તરીકે નહીં, નવા અધ્યાત્મ તરીકે આદરપાત્ર વિષય બની રહેશે. ઈકૉલોજી એટલે પરિવારના સંબંધોનું શાસ્ત્ર. ઈકૉલોજી શબ્દ મૂળે ગ્રીક 'oikos' પરથી આવ્યો છે. 'oikos' એટલે 'ઘર'. 'oikos' પણ મૂળે સંસ્કૃત 'ઓક્સ' શબ્દનો આંગળિયાત જણાય છે. ઓક્સ એટલે ઘર. ટૂંકમાં જેને આપણે ઈકૉસિસ્ટમ કહીએ છીએ તેમાં એક પ્રકારનું સૂક્ષ્મ સંતુલન રહેલું છે. આ સંતુલન આપણી માનવજાતના યોગક્ષેમ માટે જરૂરી છે. પૃથ્વી પર પાંગરેલી જીવસૃષ્ટિનો આ વિરાટ પરિવાર જળવાય તેમાં આપણું સ્થાપિત હિત રહેલું છે. એને આપણે 'બાયૉલૉજિકલ બેનીવોલન્સ' પણ કહી શકીએ. વિજ્ઞાનીઓ જેને 'એનિમલ કિંગ્ડમ' કહે છે, તે વાસ્તવમાં તો 'એનિમલ રિપબ્લિક' હોવું જોઈએ, જેમાં માણસની એકચક્રી સરમુખત્યારીને કોઈ સ્થાન ન હોય. આજે તો માણસ બધાં પ્રાણીઓને જાણે વાપરી ખાય છે. એ ગાયનું દૂધ પીએ છે અને દૂધની મીઠાઈઓ મોજથી આરોગે છે, પરંતુ ગાયને કતલખાને મોકલે છે તથા તેનું માંસ આરોગે છે. કતલખાનું માણસની ક્રૂરતાનું સ્મારક છે. ગાયની આંખમાં છલકાતી કરુણા જોવા માટે પણ માણસે કરુણાવાન બનવું પડે. પર્યાવરણ પર ઉપકાર નથી કરવાનો. પર્યાવરણ તંદુરસ્ત રહે તેમાં જ આપણી તંદુરસ્તી રહેલી છે. આ તો પ્રબુદ્ધ સ્વાર્થનો સોદો છે. વાઘને નષ્ટ થતો બચાવવાનો છે, કારણ કે વાઘની યોનિ સંપૂર્ણપણે નાશ પામે તો ઈકૉસિસ્ટમ ખોરવાય છે. બધા જીવો કોઈક અદૃશ્ય તાંતણે એકબીજા સાથે ગંઠાયેલા છે. ક્યાંય પૃથક્તા નથી; સર્વત્ર પરસ્પરતા છે. વાઘ બચે તેમાં આપણો જ સ્વાર્થ રહેલો છે.

જેઓ માંસાહારી નથી તેમણે એક વાત ખાસ યાદ રાખવાની છે. તેઓએ માંસાહારીઓને પોતાનાથી ઊતરતા કે ઓછા પવિત્ર ગણવાની ગુસ્તાખી કદી ન કરવી જોઈએ. ક્યારેક એવું બને કે સંપૂર્ણ અન્નાહારી વેપારી દુકાનના ગલ્લા પર ગ્રાહકને છેતરીને ચીરી નાખે. આવી હિંસા કરનારને આપણે 'ગલ્લાદ' કહી શકીએ.

અહિંસા (નોન-વાયોલનસ) અને અહત્યા (નોન-કિલિંગ) વચ્ચેનો તફાવત સૂક્ષ્મ છે. હત્યા ન કરે તે માણસ આપોઆપ અહિંસક બની જાય એવો ભ્રમ લોકપ્રિય છે. મનની કક્ષાએ પણ ઘણી હિંસા ચાલતી રહે છે. ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, જૂઠું બોલવાનું અને નિંદાકૂથલી કરવાનું ચાલુ રહે અને માત્ર માંસાહાર ટળે તેથી અહિંસક થઈ જવાય એવું નથી. ગાંધીજીના શબ્દો સાંભળવા જેવા છે : 'ભૂતકાળમાં મારો જાન લેવાને મારા પર હુમલાઓ કરવામાં આવ્યા છે, પણ ભગવાને મને આજ સુધી બચાવી લીધો છે અને હુમલો કરનારાઓએ તેમના કૃત્ય બદલ પસ્તાવો કર્યો છે. પરંતુ હું એક બદમાશને પૂરો કરું છું, એવી માન્યતાથી પ્રેરાઈને કોઈ મને ગોળીથી ઠાર કરે તો ખરા ગાંધીને નહીં, પણ તેને જે બદમાશ લાગ્યો હતો, તેને તેણે મારી નાખ્યો હશે.'

એક ઝેન સાધુ પોતાની પ્રિયતમાને ત્યાં ગયો ત્યારે એણે પોતાની પ્રિયતમાને કોઈ યુવાન સાથે સૂતેલી જોઈ. ચૂપચાપ એ સાધુ પાછો વળી ગયો અને ઘરેથી થોડેક દૂર રસ્તા પરના એક

વૃક્ષ નીચે ઊભો રહી ગયો. થોડાક સમય બાદ પેલો યુવાન ઘરની બહાર નીકળ્યો. એણે વૃક્ષ નીચે ઊભેલા સાધુને જોયો. એને મનમાં થયું કે સાધુ જરૂર કઠોર વચન સંભળાવશે અને કદાચ ઉગ્ર પ્રતક્રિયા આપશે. જ્યારે એ નજીક ગયો ત્યારે સાધુએ એને શાંતિપૂર્વક એટલું જ કહ્યું : ‘મારે તને એક વાત કહેવી હતી તેથી અહીં થોભ્યો હતો. ભવિષ્યમાં તું ક્યારેક એ સ્ત્રીને બીજા કોઈ પુરુષ સાથે સૂતેલી જુએ ત્યારે તું પણ મારી જેમ શાંતિથી પાછો વળી જજે.’ આ થઈ મનની અહિંસા. ભગવાન બુદ્ધ અને સ્વામી વિવેકાનંદની માફક ઝેન સાધુઓ ઘણે ભાગે માંસાહારી હોય છે. અન્નાહાર સાધુતાની શોભા છે, સાધુતાનો પર્યાય નથી.

ચિકન સૂપ પીતી વખતે એક વિચાર કરવા જેવો છે. તમે સૂપ માણો છો, પરંતુ ક્યાંક કોઈ મરઘી ચૂપ થઈ ગઈ. એ મરઘીને વાચા હોત તો એણે તમને પૂછ્યું હોત : ‘કોઈએ તારા કટકા કરીને “હ્યુમન સૂપ” બનાવીને ક્યાંક પીરસ્યું હોત તો!’

* * *

ઔરંગઝેબ ક્રૂર હતો એ વાત લોકોના મનમાં એવી ઠસી ગઈ છે કે અકબરની ક્રૂરતાનો ખરો અંદાજ ઝટ નથી આવતો. ઈ. સ. ૧૫૬૭ના ઑક્ટોબરમાં અકબરે ચિતોડ પર ચઢાઈ કરી. લડાઈમાં સફળ ન થવાય એવી આશંકા થતાં એણે એવો હુકમ કરેલો કે ‘ચિતોડનો એક કૂતરો દેખો, તો તેની પણ કતલ કરી નાખો.’ ચિતોડની ૪૦ હજારની વસતિમાંથી ૩૦ હજાર માણસોને સપાટાબંધ કાપી નાખવામાં આવેલા. આ લડાઈમાં કેટલા રજપૂતો ખપી ગયા તેનો અંદાજ કાઢવા માટે મરેલાઓની જનોઈઓ તોળવામાં આવેલી અને એનું વજન સાડાચુંમોતેર મણ (૩૬ કિલોગ્રામ) થયેલું.

એક વખત કોઈ માણસે જોડા ચોર્યા, એવી ફરિયાદ અકબર પાસે આવી. અકબરે તેના બે પગ કાપી નાખવાનો હુકમ કરેલો. એના સ્વભાવમાં ક્રોધની માત્રા વધારે હોવાને કારણે ગુનેગારોને હાથીના પગ નીચે કચડવાની, ખીલે જડવાની, ગળું કાપવાની સજા એ વારંવાર ફરમાવતો. અંગછેદન અને સખત ફટકા મારવાના હુકમો તો એના મોઢામાંથી વાતવાતમાં નીકળી પડતા. શિકાર કરવાનું એને વ્યસન હતું. ઈ.સ. ૧૫૬૬ની સાલમાં લાહોર પાસેના જંગલમાં એણે પચાસ હજાર માણસોને દસ માઈલના ઘેરાવામાં એક મહિના સુધી જંગલનાં જાનવરોને એકઠાં કરવામાં રોક્યા હતા. પછી તલવાર, બંદૂક, બાણ અને જાળની મદદથી એ પ્રાણીઓનો સંહાર કરવામાં આવેલો. આવા મોટા પાયા પરના શિકારને ‘કર્મઘ’ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. અકબરને ચકલાંની જીભ ખાવાનો શોખ હતો. એ માટે પાંચસો પક્ષીઓ રોજ મરતાં. એ શરાબ પીવાનો શોખીન હતો. તે સાથે અફીણનો વ્યસની પણ હતો. અકબરનું જનાનખાનું એક નગર જેવડું હતું. એમાં ૫,૦૦૦ સ્ત્રીઓ હતી. સ્ત્રીઓની અમુક સંખ્યા પર એક સ્ત્રી દારોગા તરીકે રાખવામાં આવતી. એ સ્ત્રીઓના ખર્ચનો હિસાબ રાખવા માટે મહેતાજીઓ રાખવામાં આવતા.

આવી અનેક મર્યાદાઓ ધરાવતો સમ્રાટ અકબર માંસાહાર અંગે શું વિચારે? અકબરને બધા ધર્મના સંતો- ફકીરો-ઓલિયાઓ સાથે સત્સંગ કરવાનો જબરો શોખ હતો. જૈન મુનિ શ્રી હીરવિજયસૂરિને એણે ખાસ પત્ર લખીને ગુજરાતથી આદરપૂર્વક પોતાના દરબારમાં તેડાવેલા. મુનિશ્રી અને અકબર વચ્ચે લાંબો સત્સંગ ચાલેલો. મુનિશ્રીની પદયાત્રાની અને ફતેપુર-સીકરીમાં બાદશાહ સાથે થયેલા સત્સંગની વિગતો પુરાવાઓ સાથે રજૂ કરતું પુસ્તક, ‘સૂરીશ્વર અને સમ્રાટ’ મુનિરાજ શ્રી વિદ્યાનંદજી મહારાજે (શ્રી જૈન ગ્રંથ પ્રકાશન સમિતિ, ખંભાત, ૧૯૯૪) પ્રગટ કર્યું છે. આ પુસ્તકના ઉપોદ્ઘાતમાં કનૈયાલાલ માણેકલાલ મુનશીએ છેક તા. ૨૦-૪-૧૯૨૦ને દિવસે લખેલ લેખ લેવામાં આવ્યો છે. પુસ્તકનાં પરિશિષ્ટોમાં પર્યુષણના

દિવસોમાં પશુપંખીઓની કતલ ન કરવા માટે અકબરે અને જહાંગીરે કરેલાં ફરમાનોની સરકારી દસ્તાવેજોની નકલો (ફોટોકોપીઓ) પણ આપી છે. મુનિશ્રી હીરવિજયસૂરિ સાથેના સત્સંગને પરિણામે અકબર માંસાહાર અંગે ફરી ફરી વિચારવા લાગ્યો તેની વિગતો રસ પડે તેવી છે.

ઈતિહાસકાર વિન્સન્ટ સ્મિથ પોતાના પુસ્તક 'અકબર ધ ગ્રેટ મોગલ'ના પાન ૩૩૫-૩૩૬ પર અકબરના વિચારોને નોંધે છે :

- 'મનુષ્યોને માંસ ખાવાની એવી આદત પડી જાય છે કે જો તેઓને દુઃખ ન થતું હોત તો તેઓ પોતે પોતાને પણ અવશ્ય ખાઈ જાત.'
- 'હું મારી નાની ઉંમરથી જ જ્યારે જ્યારે માંસ પકાવવાની આજ્ઞા કરતો ત્યારે ત્યારે તે મને નીરસ લાગતું... આ જ વૃત્તિથી પશુ રક્ષાની આવશ્યકતા તરફ મારી દૃષ્ટિ ગઈ અને પાછળથી હું માંસભોજનથી સર્વથા દૂર રહ્યો.'
- 'મારા રાજ્યાભિષેકની તારીખના દિવસે પ્રતિવર્ષ ઈશ્વરનો આભાર માનવા માટે કોઈ પણ માણસ માંસ ખાય નહીં, કે જેથી કરીને આખું વર્ષ આબાદીમાં વ્યતીત થાય.'
- 'કસાઈ, મચ્છીમાર અને એવા જ બીજા, કે જેઓનો ધંધો કેવળ હિંસા કરવાનો જ છે, તેઓને માટે રહેવાનાં સ્થાનો અલગ હોવાં જોઈએ અને બીજાંઓના સહવાસમાં તેઓ ન આવે, તેને માટે દંડનીય યોજના કરવી જોઈએ.'

આ ઉપરાંત 'આઈન-ઈ-અકબરી'માં (Ain-I- AKBARI by H. Blochmann Vol. 1 Page-61)માં અબુલફજલ લખે છે : 'શહેનશાહ માંસની બહુ ઓછી દરકાર કરે છે અને ઘણી વખત તે સંબંધી પોતાનો મત જાહેર કરે છે : 'જોકે ઘણી જાતજાતની ખાદ્ય વસ્તુઓ મળે તેમ છે, છતાં જીવતાં પ્રાણીઓને દુઃખ દેવાનું મનુષ્યોનું વલણ રહે છે અને તેઓની કતલ કરવામાં તથા તેમનું ભક્ષણ કરવામાં માણસો તત્પર રહે, એ ખરેખર તેમની અજ્ઞાનતા અને નિર્દયતાને લીધે છે. કોઈ પણ મનુષ્ય, નિર્દયતા અટકાવવામાં જે આંતરિક સુંદરતા રહેલી છે, તે પારખી શકતો નથી. પણ ઊલટો પ્રાણીઓની કબર પોતાના દેહમાં બનાવે છે. જો શહેનશાહની ખાંધ પર દુનિયાનો (રાજ્યકારભારનો) ભાર ન હોત, તો તેઓ માંસાહારથી તદ્દન દૂર રહેત.'

'અકબરનામા'માં જણાવ્યા પ્રમાણે અકબરનો દરબાર દરેક ધર્મ તથા સંપ્રદાયના ડાહ્યા માણસોના ઘર જેવો બની ગયો હતો. અકબરે પોતાની આ ધર્મસભાના ૧૪૦ સભ્યોને પાંચ વિભાગોમાં વહેંચેલા. 'આઈન-ઈ-અકબરી'માં આ સભ્યોની યાદી આપવામાં આવી છે. તેમાં પહેલા વર્ગના ૨૧ સભ્યોનાં નામ છે. સૌથી પહેલું નામ 'શેખ મુબારક'નું છે, જે અબુલફજલનો પિતા થતો હતો. એમાં સૌથી છેલ્લું નામ 'આદિત્ય' નામના હિંદુનું છે. સોળમું નામ 'હરિજીસુર' છે. આ 'હરિજીસુર' તે જ જૈન મુનિ શ્રી 'હીર- વિજયસૂરિ.'

જૈન સાધુઓની અસરને કારણે અકબરના વિચારોમાં પરિવર્તન આવ્યું હતું. બાદશાહે રાજાઓના જે ધર્મો પ્રકાશિત કર્યા હતા તેમાં એક વાત આ પ્રમાણે છે : 'ફરી પ્રાણીજગત જેટલું દયાથી વશીભૂત થઈ શકે છે, તેટલું બીજી કોઈ વસ્તુથી થઈ શકતું નથી. દયા અને પરોપકાર, એ સુખ અને દીર્ઘાયુષ્યનાં કારણો છે.' (આઈન-ઈ-અકબરી, ખંડ ત્રીજો, જેરિટકૃત અંગ્રેજી અનુવાદ, પાન ૩૮૩- ૮૪). ડૉ. વિન્સન્ટ સ્મિથના મત પ્રમાણે સૌથી પહેલાં અકબરની ધર્મસભામાં ઈ. સ. ૧૫૭૮માં એક પારસી વિદ્વાન જોડાયેલા જે, નવસારીના દસ્તૂર મહેરજી રાણા હતા. પારસીઓ જેને મોબેદ કહે છે એવા એ દસ્તૂરજી ઈ.સ. ૧૫૭૯ સુધી ત્યાં રહેલા. તે

પછી ઈ. સ. ૧૫૮૦ના ફેબ્રુઆરીની ૨૮મી તારીખે ખ્રિસ્તી પાદરી ફાધર રીડોલ્ફો એક્વોવીવા મોન્સિરાટ અને એનરીશેઝ ગોવાથી અકબર પાસે ગયેલા.

* * *

હવે પ્રાર્થનામય ચિત્તે એક ઊંડો શ્વાસ લઈ નીચેના શબ્દો વાંચો :

'જીવવા માટે અનાજના
એક દાણાને વહી જવા મથતી
નાનીશી કીડીબાઈને પજવશો નહીં;
કારણ કે
એનામાં જીવ રહેલો છે
અને
જીવન ખરેખર મીઠડું છે.'

આ શબ્દો કોઈ જૈન સાધુના કે મહાવીર સ્વામીના નથી, પરંતુ અષો જરથુષ્ટ્રના છે. કોડાઈકેનાલમાં બસો હેક્ટર જમીન પર કુદરતી પદ્ધતિ દ્વારા ફળોની વાડી બનાવવાની અને પર્યાવરણની દૃષ્ટિએ કોઈને હાનિકારક ન હોય એ રીતે પોતાની રોજી રળવાની પ્રેરણા સી. જયકરણને જર્મનીના મિત્રો પાસેથી મળી છે. માંસાહાર કરનારના સૌને એક ફિલ્મ જોવાની ફરમાઈશ કરવી છે. જ્હોન રોબિન્સની એ ફિલ્મનું નામ છે : 'Diet For A New America,' આ ફિલ્મ જોયા પછી પણ તમે માંસાહાર ચાલુ રાખી શકો તો તેમ કરવાની સંપૂર્ણ છૂટ છે. આ જ મથાળાવાળું પુસ્તક પણ મળે છે. જૈનોએ તો આ ફિલ્મ 'નગરી નગરી દ્વારે દ્વારે' સૌને બતાવવી જોઈએ. એક દેરાસર ઓછું બંધાય તો ચાલે, પરંતુ સાચા જૈનોએ આ કામ કરવા જેવું છે.

વોલ્ડન સરોવરને કાંઠે જીવનની મોજ માણનારા અને એકાંતની સભામાં પ્રકૃતિના સ્વરને સગે કાને સાંભળનારા હેન્રી ડેવિડ થોરોની વાત ધ્યાનથી સાંભળવા જેવી છે. કહે છે : 'મને કોઈ શંકા નથી કે પ્રાણીઓને ખાવાનું માંડવાળ કરવું એ તો સહેજ વિકાસ ભણી આગળ વધતી માણસજાતના ભવિષ્યનો જ એક ભાગ છે. સુધરેલા માણસોના સંપર્કમાં આવ્યા પછી, જેમ જંગલી આદિમાનવોએ એકબીજાને મારીને ખાવાનું છોડ્યું તેટલી જ ચોક્કસ આ બાબત છે.'

પશ્ચિમના દેશોમાં એક બાજુ કતલખાનાં ધમધોકાર ચાલી રહ્યાં છે, તો બીજી બાજુ પશુપંખીઓ સાથેની મૈત્રી વધતી જાય છે. પર્યાવરણ અને પશુપંખીઓ પ્રત્યેનો સમભાવ વધતો જાય તેથી માંસાહાર અને દુગ્ધાહારનું પ્રમાણ ધીમી પણ ચોક્કસ ગતિએ ઘટતું જાય છે. આવા લોકોએ ભગવાન મહાવીરનું નામ પણ નથી સાંભળ્યું. જૈન જીવદર્શનને આજની વૈજ્ઞાનિક અને પર્યાવરણીય જીવનદૃષ્ટિનો ટેકો છે. પરિણામે એકવીસમી સદીમાં જૈન વિચાર- ધારા વિશ્વમાં વધારે પ્રસ્તુત બનવાની છે. મેનકા ગાંધી જૈન નથી. પ્રીતીશ નંદી જૈન નથી. (હું પણ જૈન નથી) જ્હોન રોબિન્સ જૈન નથી. મહાવીર સ્વામી હવે માત્ર જૈનોના ન રહેતાં સમગ્ર વિશ્વમાં વંદનીય મહામાનવ બની રહેશે. માત્ર સમયનો સવાલ છે.

આપણે ત્યાં જૈન અને બ્રાહ્મણ યુવકયુવતીઓ ફૅશનને નામે માંસાહાર અપનાવી રહ્યાં છે. ખરેખર તો તેઓ out of date ગણાય. પશુપંખીઓ પ્રત્યે જોવાની દૃષ્ટિ બદલાઈ જાય તો માંસાહાર આપોઆપ ટળે. અહિંસા જીવનદૃષ્ટિ છે; માત્ર પર્યુષણમાં યાદ કરવાની કે દેરાસરમાં જ ગોંધી રાખવા જેવી બાબત નથી.

આપણાં ઉપનિષદોમાં અન્નને બ્રહ્મનો દરજ્જો મળ્યો છે. ઋષિએ તો અન્નને અૌષધ

(અન્નં સર્વૌષધમ્) તરીકે ઓળખાવ્યું છે. ખાવું એ તો પરમ આનંદજનક ઘટના છે, ઉત્સવ જેવી ઘટના છે. એમાં તો સાક્ષાત્ જીવન સાથેનો સંપર્ક શક્ય બને છે. ડાઈનિંગ ટેબલ પર ડિનરમાં જે કંઈ આરોગીએ તેમાં ક્યારેક 'ચીસ' નામની વાનગી સાથે તરફડાટ અને ભયની ધ્રુજારી હોય છે. એવો આહાર કદી સ્વસ્થતા કે આરોગ્ય ન આપી શકે. આપણને ચીસ સંભળાતી નથી કારણ કે મારવાની ક્રિયા બીજા કોઈકે કરી છે. હું તો ત્યાં સુધી કહું છું કે માંસાહાર કરવો જ હોય તો કરો, પરંતુ પશુ કે મરઘીને જાતે જ મારવાનો આગ્રહ રાખો. તમે કદાચ આપોઆપ માંસાહાર ટાળી શકશો, સિવાય કે તમે વિચારના દુશ્મન હોવ.

હરણની પાછળ જ્યારે શિકારી પડે ત્યારે જીવ બચાવવા માટે હરણ ખૂદ દોડે છે. છેવટે એ બિચારું થાકે છે. શિકારી પાસે જીપ હોય છે. જીપ થાકતી નથી. હરણ એની બંદૂકની પહોંચમાં આવી જાય છે. મૃત્યુ જ્યારે માંડ એક ક્ષણ છેટું હોય ત્યારે હરણના મોંમાંથી એક આખરી તીણી ચીસ નીકળે છે. એની આખરી ચીસમાં સમગ્ર પ્રાણીસૃષ્ટિની મૂગી વેદનાનો હાહાકાર માણસ નામના 'સભ્ય' પ્રાણીને સંભળાય ખરો? માંસાહારીઓ કોઈ ભવ્ય હોટેલના અડધાપડધા અંધારામાં કે પછી ઘરના ચકચકતા ડાઈનિંગ ટેબલ પર ડિશમાં પિરસાયેલી વાનગીનો સ્વાદ માણે ત્યારે મરનારા પ્રાણીની આખરી ચીસ એમને નથી સંભળાતી. જીવતી ગાય પછી 'બીફ' બની જાય છે, જીવતી મરઘી 'હેમ' બની જાય છે અને જીવતું ડુક્કર 'પોર્ક' બની જાય છે. એ લાચાર પ્રાણીની જગ્યાએ એક વાર, ફક્ત એક વાર માણસ પોતાની જાતને મનોમન મૂકી જુએ તો!

દિવસો સુધી ટાન્ઝાનિયાના જંગલમાં રખડવાનું બન્યું ત્યારે મનમાં પ્રશ્ન થયો : માણસ આ વિરાટ ગણરાજ્યનો નાગરિક છે કે સરમુખત્યાર? એણે જંગલનો નાશ કર્યો છે અને પશુપક્ષીઓ પર ભારે અત્યાચાર ગુજાર્યો છે. હાથીદાંત માટે હાથીઓનું નિકંદન કાઢવામાં આવે છે. સુંવાળી પર્સ માટે મગરોને મારવામાં આવે છે. આઈસક્રીમને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે એમાં કુમળાં પ્રાણીઓનાં આંચળ ઉમેરવામાં આવે છે. આઈસક્રીમ કાયમ વેજિટેરિયન આઈટમ જ હોય એવા ભ્રમમાં રહેશો નહીં.

મોડે મોડે માણસને હવે માંડ સમજાયું છે કે આ સૃષ્ટિમાં બધા જીવો પરસ્પર સંકળાયેલા છે. કોઈ એક યોનિના જીવોનો ખાતમો બોલી જાય ત્યારે કશુંક પરસ્પરાવલંબન ખોરવાય છે, ખોટકાય છે. આવી સમજણને કારણે જૈન જીવનદર્શન હવેની સદીઓમાં પયાર્વરણ, ઈકૉલૉજી, ડીપ ઈકૉલૉજી, ગ્રીન ચળવળ, બાયો ડાયર્સિટી, ઈકૉ સિસ્ટમ અને ગ્રીન-હાઉસ ઈફેક્ટના સંદર્ભે નવો જ ઉઘાડ પામી રહેશે. જૈનો આ નવો સંદર્ભ નહીંસમજે તો પોતાના જ ધર્મનો મહિમા વિશ્વના ચૉકમાં કરવાનું ચૂકી જશે. અહિંસા હવે દેરાસરનાં પગથિયાં વટાવીને ડિપાર્ટમેન્ટલ સ્ટોરના ગલ્લા સુધી વિસ્તરી છે.

પ્રકૃતિપ્રેમી ડબલ્યુમિ, એચ. હડસન કહે છે :

ઉમદા સ્વભાવની, મોટા મગજવાળી,
મળતાવડી પ્રકૃતિની આ ગાય!

એ પોતાની ભૂરી, ખરબચડી જીભ વડે
આપણા હાથ અને ચહેરાને પંપાળે છે; ચાટે છે.

બીજા કોઈ પણ માનવેતર પ્રાણી કરતાં જુદી એવી
એ તો માણસની બહેનડી જેવી છે.

એ ભવ્ય છે, સુંદર છે
અને એની આંખો રોમનોના દેવ એવા
જ્યુપિટરની પત્ની જેનીની આંખો જેવી છે.

સ્વિટ્ઝર્લેન્ડનું રાષ્ટ્રીય પ્રાણી ગાય છે. એ દેશની પ્રત્યેક ગાયના ગળામાં મંજુલ સ્વરથી રણકતી ઘંટડી બાંધેલી હોય છે. એ ઘંટડીઓનો મંજુલ ધ્વનિ સ્વિટ્ઝર્લેન્ડમાં જ્યાં જાઓ ત્યાં સંભળાતો રહે છે. આપણે ત્યાં ગાય રસ્તે રવડે છે અને પ્લાસ્ટિકની થેલીઓ પણ ચાવી જાય છે. બાંગ્લાદેશના મુસલમાનો ગાયનું દૂધ પીએ છે. જેઓ ગરીબ હોય તે બકરીનું દૂધ પીએ છે. ગાયમાતાની ભારતના હિંદુઓએ જે અવદશા કરી છે, તેમાં ભારતીય સંસ્કૃતિની વિડંબના છે. ગાયને પર્યાવરણીય અને ઈકૉલૉજીકલ સંદર્ભે જોવાની જરૂર છે. આપણે ત્યાં વાઘને અભયારણ્ય પ્રાપ્ત થયું છે, પરંતુ ગાયને તો કતલખાનું જ મળ્યું છે.



ગળ્યાં ગળ્યાં કારેલાં!

શેરડીના રસમાં એક ચમચી ખાંડ નાખીને પીવાનો રિવાજ હજી શરૂ થયો નથી, પરંતુ એ દિવસ કદાચ બહુ દૂર નથી. ખાંડ વગરની વાનગીઓ બહુ ઓછી બચી છે. લોકો હવે મરચાંમાં પણ ખાંડ નાખતા થયા છે. કેન્યામાં એક ગુજરાતી પરિવારમાં જમતી વખતે મને સફરજનનું અથાણું પીરસવામાં આવેલું. ઘણી વાર બે પ્રશ્નો મનમાં ઊઠયા છે : દુનિયામાં એવો કયો ખાદ્ય પદાર્થ છે, જેનું અથાણું ન થઈ શકે? વળી એવો કોઈ ખાદ્ય પદાર્થ ખરો જેનાં ભજિયાં ન થઈ શકે? તરલા દલાલ જાણે. બાકી નંદીગ્રામમાં ઈશા કુન્દનિકા કાપડીઆ ક્યારેક સવારની ખીચડીનાં ભજિયાં સાંજે બનાવે તે ખાધાં છે. આ ભજિયાં ખાતી વખતે મકરન્દ દવે આંખ મીંચકારીને અચૂક કહે કે, 'ભજિયાં' મૂળે ભજ્ ધાતુ પરથી બનેલો શબ્દ છે. ભજિયાં અને ભક્તિ વચ્ચેનો અનુબંધ સ્પષ્ટ છે. મકરન્દભાઈ પાછા કહે કે ગાંઠિયાં ખાઈને ગ્રંથિઓ એટલે કે મનની ગાંઠો ઓગાળવાની કળા શીખવી રહી.

લોકો ખૂબ ખાંડ ખાતા થયા છે. વેડમી ઉર્ફે પુરણપોળીની ગૉળદાળ પણ હવે વાસ્તવમાં ખાંડદાળ હોય છે. સુરતમાં દહીંવડાં ખાસાં ગળ્યાં હોય છે અને ભેળપૂરીમાં પણ ગળપણ હોય છે. કારેલાંનું શાક ધીરેધીરે પોતાનું કડવાપણું ગુમાવતું જાય છે. ગુજરાતીઓની કઢી પણ હવે ગળપણના પ્રભાવ હેઠળ આવી ગઈ છે. કેળાંની વાનગીમાં અને કેરીના રસમાં પણ ખાંડ ઉમેરવામાં આવે છે. શક્કર પરથી નામ પડયું શક્કરટેટી. એના ફોડવા પર પણ ખાંડ ભભરાવવામાં આવે છે. ખાંડ દ્વારા થતી અપ્રગટ હત્યાઓનો અંદાજ લગાવી શકાય તેમ નથી. ગાગરિયું પેટ અધૂરાં જીવનની નિશાની છે. ડાયબીટિઝ ગળ્યા રોગનું નામ છે.

વાનગીઓ પર ખાંડનો પ્રભાવ પડયો તેવો જ પ્રભાવ આપણા રોજબરોજના પ્રત્યાયનમાં માંહ્યલાની મીઠાશના સથવારા વગરનાં મીઠાં વાક્યોનો પડયો છે. પ્રશંસા દ્વારા થતી હત્યાઓનો કોઈ પાર નથી. શેક્સપિયરે સાચું કહેલું : 'અ મૅન મે લાફ ઍન્ડ લાફ ઍન્ડ બી એ વિલન.' સુધરેલા માણસની એક મૌલિક વ્યાખ્યા મને જડી છે. પોતાનો સાવ સાચકલો અણગમો છુપાવવામાં પાવરધો બની જાય ત્યારે માણસ સુધરેલો ગણાય.

જરાક વિચારી જોવા જેવું છે. અપ્રગટ અને અણપ્રીછયો અણગમો લગભગ અણુકચરા જેવો છે, જેનો નિકાલ અનેક સમસ્યાઓ ઊભી કરે છે. એ અણગમો ક્યારેક પ્રસ્તુત વ્યક્તિની ગેરહાજરીમાં થતી નિંદાકૂથલી દ્વારા પ્રગટ થાય છે. ક્યારેક એ અણગમો નનામા પત્ર દ્વારા, કાનભંભેરણી દ્વારા, છૂપા કારસ્તાન દ્વારા અને કોઈને ખબર પણ ન પડે એવી પ્રતિશોધ (બદલા) દ્વારા વ્યક્ત થતો હોય છે. આવો અણગમો સરવાળે ખૂબ મોંઘો પડતો હોય છે. અણગમો વ્યક્ત કરવા માટે ઓચરાયેલું એક કડવું વેણ પ્રમાણમાં ખૂબ સસ્તું પડે છે. પ્રગટ હિંસા પર થોડીકે લગામ રહેવાનો સંભવ છે, પરંતુ પડદા પાછળ થતી મનોવૈજ્ઞાનિક ખૂનામરકી સામાજિક સ્વાસ્થ્ય પર ખૂબ જ ગંદો પ્રભાવ પાડનારી સાબિત થાય છે. ક્યારેક તો લોકો પોતાનો અણગમો છુપાવવા માટે મીઠું મીઠું બોલે છે. આજનો સુધરેલો સમાજ આવા મીઠાં ઝેરથી પીડાતો રહે છે. સમાજના સભ્યો વચ્ચે ચાલતા રોજિંદા લસણકોથમીરિયા પ્રત્યાયનને પણ હવે પોલિટિક્સનો રંગ લાગી ગયો છે. પરિવારમાં પણ ગલ્ફસ્ટ્રીમના ગરમ પ્રવાહો અને

લાબ્રાડોરના ઠંડા પ્રવાહો ભોંયભીતર વહેતા રહે છે. કદાચ આવા પ્રવાહોના મનોવિશ્લેષણ પછી રોનાલ્ડ લેઈંગ જેવા મનોવિદ્ તરફથી આપણને પુસ્તક મળ્યું : 'પોલિટિક્સ ઑફ ધ ફૅમિલી.'

વાસ્તવમાં એક માણસ બીજા માણસને ભાગ્યે જ મળતો હોય છે. ઘણુંખરું એક પ્રચ્છન્ન પોલિટિશિયન બીજા પ્રચ્છન્ન પોલિટિશિયનને મળતો હોય છે. સામી વ્યક્તિને ગણતરીમુક્ત, ઈરાદામુક્ત અને ગ્રંથિમુક્ત થઈને મળવાનું દોહ્યલું બનતું જાય છે. આવું પરિશુદ્ધ 'મળવું' શક્ય બને ત્યારે જે પ્રત્યાયન થાય તેમાં ઉદ્ગારાયેલો શબ્દ કેળના પાન પર પડેલા ઝાકળબિંદુ જેવો સ્વચ્છ હોય છે. મનની વિરુદ્ધ થતી બેજવાબદાર પ્રશંસા પણ આરોગ્ય માટે ઉપકારક નથી.

'મિરઝા ગાલિબ' ટીવી સિરિયલમાં નગરનો કોટવાળ તવાયફ નવાબજાનને ત્યાં જાય છે. નવાબજાન પોતાની હથેળી પરનાં છૂંદણાં બતાવે છે અને ઉર્દૂમાં લખાયેલા શબ્દો કોટવાળ વાંચે છે : 'મિરઝા ગાલિબ.' એ નવાબજાનને કહે છે : 'યે કિસ કંગાલ સે દિલ લગા બૈઠી હો, કરજદાર હૈ જમાને કે.' જવાબમાં નવાબજાન જે વેણ ઉદ્ગારે છે તેમાં માંહ્યલાના સથવારે પામેલા શબ્દોની ઝલક પ્રાપ્ત થાય છે. નવાબજાન કહે છે : 'અૌર ઉનકા કર્જ જો ચડ રહા હૈ જમાને પે, ઉસકો ચુકાતે ચુકાતે તો દિલ્હી કી નસલેં ગુજર જાયેગી, ફિર ભી ચૂક્તા ન હોગા' (સંવાદ યાદદાસ્ત પરથી લખ્યો છે માટે ભૂલચૂક લેવીદેવી)..

સમય અને અવકાશ વચ્ચેની કોઈ અનોખી ગુફ્તેગોને કારણે આપણને જીવન નામની મૂલ્યવાન ભેટ પ્રાપ્ત થઈ છે. કર્ટ લ્યુઇન જેવો મનોવિજ્ઞાની જેને જીવનાવકાશ (લાઈફસ્પેસ) કહે છે, તે છે આપણું ધર્મક્ષેત્ર અને કુરુક્ષેત્ર (કર્મક્ષેત્ર). આપણને મળેલા આ જીવનાવકાશમાં એક વ્યક્તિ તો એવી હોવી જ જોઈએ, જેની સાથે ગણતરીમુક્ત, ઈરાદામુક્ત અને ગ્રંથિમુક્ત પ્રત્યાયન શક્ય બને. આવું નોનપોલિટિકલ 'મળવું' દોહ્યલું બની જાય ત્યારે કહેવાતા સુધરેલા સમાજનું નિર્માણ થતું હોય છે. આપણો સમાજ આજકાલ કારેલાંના શાકમાં ઠાંસીઠાંસીને ઉમેરાયેલા ગળપણની પીડા ભોગવી રહ્યો છે. સદ્ગત ચંદ્રવદન મહેતા ઉર્ફે ચં. ચી. આવી પીડાથી મુક્ત હતા. સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ અને મોરારજીભાઈ દેસાઈ પણ એવી પીડાથી મુક્ત હતા. બેજવાબદાર પ્રશંસા કરવાથી દૂર રહેવું એ પણ વાણીનું તપ છે. બેજવાબદાર પ્રશંસા કરનારી જીભને માંહ્યલાનો ટેકો હોતો નથી.



તબિયતનો આધાર સુખી લગ્નજીવન

સ્ત્રીનાં સ્વરૂપો અનેક છે. સ્ત્રી માતાસ્વરૂપા, પત્નીસ્વરૂપા, મિત્રસ્વરૂપા, ભગિનીસ્વરૂપા, રંભાસ્વરૂપા, મંત્રીસ્વરૂપા, દાસી- સ્વરૂપા, વેમ્પસ્વરૂપા, વાઘણસ્વરૂપા, કૈકેયીસ્વરૂપા, મંથરાસ્વરૂપા, રાધાસ્વરૂપા, દ્રૌપદીસ્વરૂપા, લયલાસ્વરૂપા, દેવીસ્વરૂપા, દુર્ગા- સ્વરૂપા, સીતાસ્વરૂપા, નરગીસસ્વરૂપા, માધુરીસ્વરૂપા, ઈન્દિરા- સ્વરૂપા અને યશોદાસ્વરૂપા હોય છે. સદીઓ વીતી તોય પુરુષો સ્ત્રીઓને સમજી ન શક્યા. પૃથ્વી પરથી યુદ્ધ ટળ્યું નથી તેનું ખરું કારણ આ જ છે. યુદ્ધની સામે પ્રેમથી ઊતરતી ચીજ ટકી શકે તેમ નથી. સ્ત્રીઓ પણ પુરુષોને સમજી શકી છે ખરી? સ્ત્રી અને પુરુષ એકબીજાંને સમજે અને સહજીવનની સુગંધ માણે તો તનના અને મનના આરોગ્ય પર અત્યંત સારી અસર પડે છે. સમગ્ર પરિવાર પ્રસન્ન હોય ત્યારે ઘરમાં રોગને દાખલ થવાનું મન નથી થતું.

યશોદા કૃષ્ણની સગી માતા ન હતી, પરંતુ 'માતા' શબ્દની નજીક પહોંચેલું સૌથી મધુર નામ 'યશોદા' છે. કવિ વર્ડ્ઝવર્થની બહેન ડોરોથી દ્વારા સ્ત્રીનું ભગિનીસ્વરૂપ આબાદ પ્રગટ થયું. રાધાની તો વાત જ ન્યારી! એ તો સ્મરણમધુરા એવી કૃષ્ણપ્રિયા અને આત્મપ્રિયા હતી. સ્ત્રી દમયંતી, લાજવંતી, ગુણવંતી, શીલવંતી, રસવંતી, તારામતી, રૂપમતી, ઈન્દુમતી, ભાનુમતી, લીલાવતી અને જયવતી હોઈ શકે છે. કેટલાક મિથ્યાભિમાની પુરુષો સ્ત્રીને 'મંદમતિ' ગણતા હોય છે. સંસ્કૃતમાં 'ભાભી' માટે 'પ્રજાવતી' શબ્દ છે. સ્ત્રી ભાભીસ્વરૂપા, માસીસ્વરૂપા, ફોઈસ્વરૂપા, મામીસ્વરૂપા, સાસુસ્વરૂપા અને દાદીસ્વરૂપા પણ હોય છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓને ગુલામ પતિ ગમે છે. કેટલીકને મર્દ (manly) 'પુરુષ' ગમે છે. કેટલીકને ધનવાન ધણી ગમે છે. કેટલીકને નિરુપદ્રવી લલ્લુ ગમે છે. કેટલીક પત્નીઓ વિધવા થવાની ઉતાવળમાં હોય છે. જમતી વખતે આગ્રહ કરીને પતિને જમાડનારી પત્નીને કારણે પતિનું પેટ ગાગર જેવું બની રહે છે. એ મૂર્ખ પત્ની પતિ માગે તેટલી વાર ચા, કૉફી કે બિયર ધર્યે રાખે છે. રસોઈમાં મીઠું, ખાંડ, મરચું, તેલ અને આમલીનો છૂટથી ઉપયોગ કરનારી સ્ત્રીને કોઈ 'અશિક્ષિત' નથી કહેતું.

પતિ-પત્ની એવાં પણ હોય છે, જેઓ તકરાર કરવાની એક પણ તક જતી ન કરે. તેઓ સંતાનો અને નોકરોની દેખતાં પણ લડી પડે છે. તેઓ એકબીજાંની જાસૂસી પણ કરે છે અને ટેલિફોન પર થતી વાતો કાન દઈને સાંભળે છે. થઈ ગયેલી ભૂલ કબૂલ કરવાને બદલે તેઓ ભૂલને પણ ખૂબીમાં ખપાવે છે. ભૂલ જો સામે પક્ષે થઈ હોય તો તૂટી પડવા માટે તેઓ આતુર હોય છે. મહેણું મારવાની એક પણ તક તેઓ જતી કરતાં નથી. બંનેની શ્રદ્ધા વટ પર હોય છે. વટ પાડવા માટેનું હથિયાર ધાક છે. બંને જણાંને જોડતો સેતુ એક જ હોય છે અને તે તકરારનો સેતુ.

પુરુષોનાં પણ અનેક સ્વરૂપો હોય છે. એ સ્વરૂપોની ચર્ચા કોઈ સ્ત્રી લેખિકા કરે તો તે વધારે વાસ્તવિક બને. કેટલાક પુરુષો ચંગિઝખાન જેવા ક્રૂર હોય છે. કેટલાક પુરુષો રાવણસ્વરૂપ, દુષ્યંતસ્વરૂપ, નળસ્વરૂપ, રામસ્વરૂપ, કૃષ્ણસ્વરૂપ, લક્ષ્મણસ્વરૂપ, દશરથસ્વરૂપ, અર્જુનસ્વરૂપ, મજનુસ્વરૂપ, સ્ટેલિનસ્વરૂપ, હિટલરસ્વરૂપ કે પછી ક્લિન્ટનસ્વરૂપ હોય છે.

નારીમુક્તિ આંદોલનમાં અત્યંત સક્રિય હોય એવી સ્ત્રીના પતિઓની ખાનગી પીડાઓનો પણ ઊંડો અભ્યાસ થવો જોઈએ. સ્ત્રીઓને પુરુષો તરફથી થતા અન્યાયના હિમાલય આગળ પુરુષોને સ્ત્રીઓ તરફથી થતા અન્યાયોનો પાવાગઢ નાનો ગણાય. પુરુષો તરફથી સ્ત્રીઓને થતા અન્યાયનું પ્રમાણ ભયાનક હોય છે, પરંતુ સ્ત્રીઓ તરફથી પુરુષો પર થતા મોઘમ અત્યાચારો ક્યારેક પુરુષને ચીસ પાડવાની છૂટ પણ નથી આપતા. પુરુષ સ્ત્રીના ખોળિયામાં રહેલા પુરુષને ધિક્કારે છે. સ્ત્રી બળી મરે છે ત્યારે ઘણુંખરું એને બાળી મૂકવામાં આવતી હોય છે. એમાં ક્યારેક સાસુનો ખાનગી સાથ હોય છે. પુરુષ ક્યારેક મીણબત્તીની માફક જલતો રહે હોયછે કે પીગળતો રહે છે. કેટલાક પરિવારો અહંકારના અખાડા જેવા હોય છે. એ અખાડામાં ક્રૂરતા, આક્રમકતા અને કપટની કુસ્તી ચાલ્યા કરતી હોય છે. બાળકો લાચાર પ્રેક્ષકો બનીને એ કુસ્તી જોતાં રહે છે અને ક્યારેક અમથો માર ખાતાં રહે છે. ભૂલ કબૂલ કરવાની અશક્તિને કારણે પરિવારો ખતમ થાય છે. જ્યાં સુમેળ છે ત્યાં સ્વાસ્થ્ય છે. જ્યાં કુમેળ હોય ત્યાં વાત, પિત્ત અને કફનાં આક્રમણો વધી પડે છે.

સ્ત્રી અને પુરુષ વચ્ચેના તંદુરસ્ત સંબંધો પર સમાજના સ્વાસ્થ્યનો આધાર રહેલો છે. સ્ત્રી અને પુરુષ એકબીજાંને સમજે અને સહજીવનની સુગંધ માણે તે માટે યુનિવર્સિટીઓમાં 'એન્ડ્રોજીની' વિષય અભ્યાસક્રમમાં દાખલ કરવો જોઈએ. એન્ડ્રો એટલે પુરુષ. જીની એટલે સ્ત્રી. પરિણીત અને અપરિણીત યુગલોનાં શિબિરો યોજાય તો સ્ત્રી-પુરુષ સહજીવન (એન્ડ્રોજીની) માટે ખૂબ ઉપકારક થાય. એમાં એંસી વર્ષનાં દાદા-દાદી પણ આવે અને લગ્નોત્સુક યુગલો પણ આવે. છોકરી પોતાના બૉયફ્રૅન્ડ સાથે અને છોકરો પોતાની ગર્લફ્રૅન્ડ સાથે પણ આવી શકે. શિબિરમાં પ્રવેશ કેવળ યુગલને જ મળે એવી શરત ભલે રહેતી.

જવાબદાર સેક્સની અને ઉદાત્ત પ્રેમની સમજણ વગર સ્વસ્થ સમાજનું નિર્માણ શક્ય નથી. આપણે ત્યાં બ્રહ્મચર્યને મૈથુનમુક્તિ સાથે અમથું જોડી દેવામાં આવ્યું છે. રુગ્ણ સમાજને આપણે મોટા અવાજે કહેવું રહ્યું કે માફકસરની અને પ્રેમપૂર્ણ સેક્સ આરોગ્ય- દાયિની અને જીવનદાયિની છે. પરાણે પાળેલું લંગોટમૂલક બ્રહ્મચર્ય ક્યારેક પ્રતિક્રિયાઓના ઉકરડાને જન્મ આપે છે. ભૂખ, તરસ અને સેક્સ જેવી મનોશારીરિક જરૂરિયાતો પ્રકૃતિદત્ત છે અને પવિત્ર છે. તંદુરસ્ત સેક્સ સાથે જોડાયેલી પ્રેમચર્યા તનના, મનના અને માંહ્યલાના સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત ઉપકારક છે. આ વાત કેટલાક બ્રહ્મચર્યઘેલા આશ્રમવાસીઓને પણ ખાનગીમાં સમજાય છે. કેટલાય સાધુઓના કૌભાંડોને સહન કરનારો વાસી સમાજ હિંમતપૂર્વક સાચા પ્રેમસંબંધને પવિત્ર ગણવા તૈયાર નથી. જે સમાજમાં સહજ સેક્સનો સ્વીકાર નથી અને સ્ત્રી-પુરુષ વચ્ચેના પ્રેમસંબંધનું અભિવાદન નથી, એવો સમાજ કદી પણ નીરોગી ન હોઈ શકે. આ વાત ન સમજાય ત્યાં સુધી આપણે વેશ્યાગૃહો, બળાત્કાર, દહેજમૃત્યુ અને આપ- ઘાતથી ચલાવી લેવું પડશે. દર્દનો મહિમા કરનારી ગઝલો પણ ઊંડા રોગને રંગીન બનાવનારી હોય છે. દુઃખની ખેતી કરનારા સમાજને સુખની ફસલ લણવાનો અધિકાર નથી.

સાચા પ્રેમથી લથપથ એવી સેક્સ આયુષ્યની જાળવણી માટે ઉપકારક છે. એવી સેક્સને બીભત્સ ગણનારો સમાજ રોગની ચિંતા કરી શકે, આરોગ્યની માવજત ન કરી શકે. અસંયમની માફક અતિસંયમ પણ જીવનલય તોડનારી બાબત છે. તનની, મનની અને માંહ્યલાની જાળવણી માટે સહજ સંયમ ઉપકારક છે. પ્રતક્રિયાથી બચવાનું છે. જેમ હેલ્થ ફૂડનો મહિમા થાય છે, તેમ હેલ્ધી સેક્સનો મહિમા પણ થવો જોઈએ. આ વાતને સમજવામાં હજી થોડાંક વર્ષો ભલે લાગતાં! માણસને કેવળ અન્નની ભૂખ કે પાણીની તરસ જ લાગે તેવું નથી. એની પ્રકૃતિદત્ત સ્પર્શભૂખ અને સ્પર્શતરસને હડે હડે કરવી એ પણ આરોગ્યવિરોધી બાબત છે.



બ્રહ્મ સત્યં જગત્ સ્ફૂર્તિ: |

નાના ફ્લૅટમાં વસતા સુખી પરિવાર પાસે ક્યારેક પૈસા ઓછા અને સંસ્કાર ઝાઝા હોય છે. બંગલાના આંગણામાં હોય એવો બાગ ફ્લૅટને ન પોસાય, પરંતુ માટીનાં પાંચ કૂંડાંમાં ઊગેલાં લાડકાં છોડને સંતાનોની માફક સાચવવામાં આવે ત્યારે સંકડામણ પણ સંસ્કારને રવાડે ચડતી હોય એવું લાગે. સાવ નાની ટૅરેસમાં જતન કરીને જાળવેલો તુલસીનો છોડ સમગ્ર પૃથ્વી પર પાંગરેલી વનસૃષ્ટિનો પ્રતિનિધિ બની રહે છે. જે ઘરમાં આવાં બે-ત્રણ કૂંડાં જળવાયાં હોય તે ઘરમાં વસતા પરિવારને ગરીબ કહેવાની હિંમત ક્યાંથી લાવવી?

બૅન્ક બૅલેન્સ વધતું જાય ત્યારે મનનું બૅલેન્સ ન ખોરવાય તેની કાળજી રાખવી પડે છે. રાણા પ્રતાપની ટેકને ભામાશાહનો ટેકો મળી ગયેલો. ભામાશાહ આપણી મહાજન પરંપરાનો ઉત્તમ પ્રતિનિધિ ગણાય. 'મહાજન'ની વ્યાખ્યા શી? જે એક પૈસો પણ ખોટો ન ખર્ચે અને ખરે ટાણે લાખ રૂપિયા ખર્ચતી વખતે પણ ન અચકાય તે મહાજન કહેવાય. ખોટો ખર્ચ કરવામાં લક્ષ્મીનું અપમાન થાય છે. ખરે ટાણે ગજવામાં હાથ ન ઘાલવામાં પણ લક્ષ્મીનું અપમાન થાય છે. મારો મિત્ર સુરેન્દ્ર કાપડિયા કહે છે : 'માણસ ખરું અંતર પગ વડે નહીં, પણ હાથ વડે કાપે છે. ક્યારેક હાથ અને ગજવા વચ્ચે ખૂબ લાંબું અંતર પડી જાય છે.' હરામની કમાણી દ્વારા પૈસા બનાવનાર માણસને ત્યાં રૂપિયા આવે છે, લક્ષ્મી નથી આવતી. લક્ષ્મી ત્રણ જણાને ત્યાં નથી શોભતી. કંજૂસને ત્યાં, ઉડાઉ માણસને ત્યાં અને હરામની કમાણી કરનારને ત્યાં લક્ષ્મી નથી શોભતી. ડાયબીટિઝનો મુકામ ઘરના રસોડાના પ્લૅટફૉર્મ પર હોય છે. રસોડામાં પ્રેશર-કૂકરમાં પ્રેશર વધે કે તરત સિસોટી વાગે છે. માણસનું બ્લડપ્રેશર વધે ત્યારે આવી ચેતવણી મળતી નથી. માણસનું બ્લડપ્રેશર પણ એના કહ્યામાં નથી હોતું. ક્યારેક ક્રોધપ્રેશર, દ્વેષપ્રેશર તાણપ્રેશર અને અહંકારપ્રેશરને કારણે પણ બ્લડપ્રેશર રહેતું હોય છે. ઈન્ટેન્સિવ કાર્ડિયાક કૅર યુનિટમાં માણસ પારકા બની ગયેલા પોતાના જ ધબકારાને મોનિટરના પડદે તરંગરૂપે નિહાળતો રહે છે. એ યુનિટ વાસ્તવમાં 'વૈરાગ્ય યુનિટ' ગણાય. જીવનનો દીવો ગમે ત્યારે હોલવાઈ શકે તેવી શક્યતા માણસને જગાડી શકે છે. જીવન અને મૃત્યુ એકબીજાંની સામસામે આવી જાય તે ઘટનાને લોકો 'સિરિયસ કેસ' કહે છે.

જીવન નાની નાની ઘટનાઓનું બનેલું છે, પરંતુ જીવન પોતે નાનું નથી. એમાં પડેલી શક્યતાઓ મહાત્મા ગાંધી જેટલી જ વિરાટ છે. ઈઝરાયેલનો કવિ એગ્નોસ જે ફળિયામાં રહેતો હતો તે ફળિયાને નાકે સાઈનબોર્ડ પર લખ્યું હતું : 'સાઈલન્સ ઝોન.' આવા બે શબ્દોની નીચે લખ્યું હતું : 'our poet writes here.' જે સમાજમાં કવિનો આવો આદર થતો હોય તે સમાજ ગરીબ હોઈ શકે ખરો? સ્વાસ્થ્યની જાળવણી એક ખાસ વાત પર પણ નિર્ભર રહેતી હોય છે. પૈસા પ્રત્યેનું વલણ માણસના આરોગ્ય પર મોટી અસર પાડતું રહે છે. આજનો ગરીબ અને માલદાર આદમી એક ભયથી સતત પીડાતો રહે છે. એ ભય, તે રાતોરાત ગરીબ કે લાચાર થઈ જવાનો ભય!

શ્રી મનુભાઈ પંચોળી (દર્શક) પાસેથી એક વાત સાંભળેલી. એથેન્સના ત્રેવીસ જણાને સ્પાર્ટાના રાજ્યમાં કેદી તરીકે પકડીને ખાણમાં રાખવામાં આવેલા. રોજ એ કેદીઓ માટે

સ્પાર્ટાના સૈનિકો ઉપરથી બે વાર રોટલા નાખે તેથી કેદીઓ માંડ જીવતા રહ્યા. કેદીઓને થયું કે આમ ને આમ દિવસો શી રીતે જશે? એમણે તો ગ્રીક કવિ યુરિપિડસનાં ગીતો ગાવાનું શરૂ કર્યું. ઉપર ચોકી કરતા સૈનિકોએ ગીતો સાંભળ્યાં અને કેટલીક પંક્તિઓ એમને સ્પર્શી ગઈ. ગીતો ગવાતાં ગયાં અને ભીના બનેલા સૈનિકોએ બધા કેદીઓને મુક્ત કર્યા. એ ત્રેવીસ જણા કવિ યુરિપિડસને ત્યાં પહોંચ્યા અને એમણે કવિને કહ્યું : 'સત્તાલક્ષ્મીએ અમને કેદ કર્યા, પરંતુકાવ્યલક્ષ્મીએ અમને મુક્ત કર્યા.' લક્ષ્મી આરોગ્યદાયિની છે. હરામની કમાણી આરોગ્ય ખોરવનારી છે. ઘરના મંદિરિયામાં સળગતો દીવો આપણા સૂર્ય સાથેના અનુસંધાનને ઉજાગર કરતો રહે છે. સૂર્ય સ્ફૂર્તિદેવતા છે. આપણા શરીરની ચેતના પણ મૂળે સૂર્ય પાસેથી પ્રાપ્ત થયેલી ચેતના છે. ચેતના ચાલી જાય ત્યારે મૃત્યુ રોકડું!

પંડિત જવાહરલાલ નેહરુ ચેતનાના ફુવારા જેવા હતા. એમના શરીરમાં ગજબની સ્ફૂર્તિ હતી. એમની ચાલમાં ચેતન હતું. એમના ગુલાબી ચહેરા પર ઉલ્લાસ હતો. એમના વર્તનમાં તરવરાટ હતો. એમને 'ઢીલાઢાલા લોકો પ્રત્યે સખત નફરત' હતી. ભારતના પ્રથમ વડાપ્રધાનની કરોડ ટટ્ટાર હતી અને મન અપરાઈટ હતું. આપણે ત્યાં યુવાન સ્ત્રી-પુરુષો પણ ક્યારેક ફટાફટ કામોનો નિકાલ કરવાની બાબતે ઘરડાં જણાય છે. તેઓ સવારે ખૂબ મોડાં ઊઠે તોય તાજાં નથી જણાતાં. એમની આળસ એમની યુવાનીની શોભા ઘટાડનારી હોય છે.

આપણું રાષ્ટ્ર ઘરડું છે. લશ્કરી ક્ષેત્ર સિવાય બીજે ક્યાંય શિસ્ત, ચપળતા અને કર્મઠતા જોવા નથી મળતી. ઘણા સુથારો, લુહારો, પ્લમ્બરો, વાળંદો, વાયરમેનો, દરજીઓ, કડિયાઓ, બેલદારો, મજૂરો અને કારકુનો જાણીજોઈને કામની ગતિ ધીરી રાખનારા અને લોચાટિયા જણાય છે. આપણા ઘણાખરા પ્રધાનો અને પ્રાધ્યાપકો પોટલા જેવા બેઠાડુ અને છાણના પોદળા જેવા ઠરેલ જણાય છે. તેઓ ખુરશીમાં ઢગલો થઈને એવી રીતે બેસે છે, જાણે ગુરુત્વાકર્ષણને શરણે ગયા ન હોય! અંગ્રેજી શબ્દ 'posture'નો ગુજરાતી પર્યાય શું? 'અંગસ્થિતિ' કે 'અંગલઢણ' ચાલે? પોસ્ચર જ રાખીએ. માણસે પોસ્ચર જાળવવાનું છે. હવે સંગીતકારો, નૃત્યકારો, શિક્ષકો અને સાહિત્યકારો પણ બેડોળ કે ગંદાગોબરા હોય તે ન ચાલે. ટીવીના અને ફિલ્મના પડદા પર સતત જોવા મળતાં સોહામણાં શરીરોને જોઈને નવી પેઢીની માનસિકતા બદલાઈ ગઈ છે. ધીરે ધીરે કદરૂપી યુવતીઓની સંખ્યા ઘટી રહી છે.

શંકરાચાર્યે કહ્યું : 'બ્રહ્મ સત્યં જગત્ મિથ્યા |' વિનોબાએ એ સૂત્રમાં પરિમાર્જન કર્યું અને કહ્યું : 'બ્રહ્મસત્યં જગત્ સ્ફૂર્તિ: |' આપણે કેટલાં જીવંત છીએ તેની સાબિતી અને પ્રતીતિ આપણી સ્ફૂર્તિ પરથી પ્રાપ્ત થાય છે. જો જગત સ્ફૂર્તિમય હોય તો આપણું 'હોવું' સ્ફૂર્તિવિહોણું શી રીતે હોઈ શકે? ચેતન વગરની ચાલ ધરાવતું આપણું રાષ્ટ્ર ધીમું ચાલે છે. ગુજરાતણો અમદાવાદમાં ધીમી ચાલે છે, પણ મુંબઈમાં જલદી ચાલે છે. લોકોની ચાલ પર સમાજમાં પ્રવર્તતા વર્ક-કલ્ચરની અસર પડે છે. ચાલવામાં પણ લય હોવો જોઈએ. નૃત્યની માફક ચાલવાની ક્રિયા પણ લયયુક્ત હોવી જોઈએ. ઝેન મઠોમાં 'વૉકિંગ મેડિટેશન' જાણીતી વિધિ હોય છે. માણસની પ્રતિભાનો એક અંશ એની ચાલ દ્વારા પ્રગટ થતો હોય છે. ભારતમાં સડસડાટ ચાલવા માટેના તાલીમવર્ગો શરૂ થવા જોઈએ. સ્ફૂર્તિ કેવળ શરીરની નહીં, મનની સંપત્તિ પણ છે. સ્ફૂર્તિવાન માણસ દેશની શાન છે. ઢીલો માણસ દેશનો બોજો છે. આપણી નોકરશાહી પોતાની કાર્ય- ક્ષમતાનો ચોથો ભાગ કામે લગાડતી હોય છે.

દિવસમાં એક વાર પરસેવો વળે તે જરૂરી છે. છાતીમાં ગોઠવાયેલા બે ફુગ્ગાને તક મળે ત્યારે ઊંડા શ્વાસ દ્વારા ફૂલવાની તક મળવી જોઈએ. એ જ રીતે દિવસમાં એક વાર કોઈ સુંદર વિચાર દ્વારા મનને સમૃદ્ધ કરવાનું ચૂકવા જેવું નથી. અને હા, દિવસ રળિયામણા વનનું આનંદમાં વીતે તો આપણો માંહ્યલો રાજી રાજી! સાજા, તાજા અને રળિયામણા જીવનનું કદાચ

આ જ રહસ્ય છે.

હવે છેલ્લી વાત. આપણા જેવા સામાન્ય માણસોને સતત નાની- મોટી ચિંતા સતાવતી રહે છે. ચિંતા કરવી અને વળી સતત ચિંતા કરવી, એ પણ એક પ્રકારની 'નાસ્તિકતા' ગણાય. ચિંતામુક્ત થવાનો એક ઉપાય ભક્તિ છે. ભક્તની નિશ્ચિંતિનું રહસ્ય એ છે કે એ સઘળો ભાર ઈશ્વર પર છોડી દે છે. એને શ્રદ્ધા હોય છે કે ઈશ્વર બધું સંભાળી લેશે અને ઈશ્વર જે કરશે, તેમાં પોતાનું કલ્યાણ જ હશે. સ્વાનુભાવે એટલું કહી શકું કે સાચા હૃદયની પ્રાર્થના એળે નથી જતી. જ્યારે જ્યારે કોઈ કટોકટી જીવનમાં આવે ત્યારે મને ભક્ત પ્રેમળદાસનું ભજન ભીના હૃદયે ગાવાની ટેવ છે :

હરિને ભજતાં હજી કોઈની લાજ જતાં નથી જાણી રે,
જેની સુરતા શામળિયાની સાથ, વદે વેદવાળી રે.

આ ભજન ભક્તનો ભાર (સ્ટ્રેસ) ઘટાડનારું છે. ઈશ્વર પરની અવિચળ શ્રદ્ધા માણસને આશ્વાસન અને આરોગ્ય આપનારી છે. ચિંતામુક્તિની સાધના સદ્ગત મોરારજીભાઈ દેસાઈએ કરી હતી. થોડાક પરિચયને આધારે કહી શકું કે મોરારજીભાઈ સાધક હતા અને તેમના લાંબા નિરામય આયુષ્યનું રહસ્ય ચિંતામુક્તિમાં રહેલું હતું. ચિંતા અને આરોગ્ય સામસામે બાખડતાં રહે છે. ભક્તિમાં ઝબોળાવું, એ ઉપચાર પણ છે અને ઉપાસના પણ છે.



લાલ લોહીની લીલા

લોહી જેવું જીવંત પ્રવાહી સર્જીને કુદરતે કમાલ કરી છે. હજી સુધી તો એનું ઉત્પાદન કરનાર ફૅક્ટરી શરૂ થઈ નથી. લૅબોરેટરીમાં એનું પૃથક્કરણ થઈ શકે છે, સર્જન થઈ શકતું નથી. યુદ્ધ સમયે માનવીનું લોહી સસ્તું બની જાય છે. લોહીની સગાઈ માણસને સંબંધની બારાખડી શીખવે છે. વાતવાતમાં માણસ કહે છે : 'જુઠ્ઠું બોલવાનું મારા લોહીમાં નથી.' ગુસ્સો ચડે ત્યારે લોહી ઊકળી ઊઠે છે. માણસ ખૂબ મહેનત કરે ત્યારે લોકો કહે છે કે એ લોહીનું પાણી કરે છે. નીચી કક્ષાનો માણસ 'હલકા' લોહીનો આદમી ગણાય છે. લોહીનું ભ્રમણ એટલે જીવન. એ ભ્રમણ અટકી જાય એટલે મૃત્યુ. નાડીના ધબકારા નસમાં વહેતા લોહીને આભારી છે. હૃદય નામનો પંપ શરીરમાં લોહીને ફરતું રાખે છે. એ પંપ રજા નથી પાળતો.

કોયલને સંસ્કૃતમાં 'રક્તકંઠિન્' કહે છે. માણસની ઓળખ (identity) એના લોહીમાં રહેલી છે. ડી.એન.એ. ટેસ્ટ દ્વારા બાળકના ખરા પિતાને પકડી પાડવામાં આવે છે. આપણે તો માત્ર એટલું જ જાણીએ છીએ કે ઉશ્કેરાટ કે ભય વખતે આપણા શરીરના ધબકારા વધી પડે છે. લોહીના ભ્રમણને આપણા મનમાં ઊઠતા સંવેગો સાથે સીધો સંબંધ રહેલો છે. જુદી જુદી લાગણી વખતે લોહીના ભ્રમણની લીલા જુદી જુદી હોય છે. ડેનિયલ ગોલમેને પોતાના પુસ્તક 'Emotional Intelligence'માં લાલ લોહીની લીલા કેવી હોય તે અંગે રસ પડે તેવી વાતો લખી છે. થોડીક વાતો પ્રસ્તુત છે.

આપણે ગુસ્સે થઈએ ત્યારે શું બને છે? એ વખતે લોહીનો પ્રવાહ હાથ તરફ વળે છે, જેથી હથિયારઝાલવામાં સરળતા રહે અને દુશ્મન પર પ્રહાર કરી શકાય. શરીર આપણા કહ્યા વગર જ સામનો કરવાની તૈયારી શરૂ કરી દે છે. હૃદય ઝડપથી ધબકવા માંડે છે અને એડ્રેનેલિન જેવું હોર્મોન વધારાની ઊર્જા જરૂરી કાર્ય માટે પૂરી પાડવા માટે ધસી જાય છે. ક્રોધ એટલે નાનકડા યુદ્ધની તૈયારી. યુદ્ધની તૈયારી વખતે જેમ મોકાની જગ્યાઓ પર વધારાનું લશ્કર ગોઠવાઈ જાય તેમ ક્રોધની ક્ષણોમાં કટોકટીને પહોંચી વળવા માટે લોહી પોતાના માલિકની મદદે દોડી જાય છે. લોહી કદી બેવફા નથી નીવડતું.

આપણે ભયથી ધ્રૂજી ઊઠીએ ત્યારે શું બને છે? એ વખતે લોહી પગ તરફ ઝડપભેર ધસી જાય છે; જેથી દોડીને ભાગી છૂટવું હોય તો ભાગી શકાય. એ વખતે ચહેરો ફીકો પડી જાય છે કારણ કે ત્યાંથી લોહીને પાછું વાળી લેવામાં આવે છે. એવી લાગણી થાય છે, જાણે લોહી થીજી ગયું. મગજમાં આવેલાં લાગણી કેન્દ્રો તરત કામે લાગી જાય છે અને હોર્મોનનો પ્રવાહ શરીરને જાણે 'રેડ એલર્ટ'ની સ્થિતિમાં મૂકીને જોખમ સામે સાબદું કરે છે. જોખમ પર જ બધું ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય છે અને શું કરવું તેનો નિર્ણય ઝડપભેર કરવો પડે છે.

સુખની અવસ્થામાં શું બને છે? એ વખતે મગજમાં આવેલું એક એવું કેન્દ્ર કામે લાગે છે, જે નકારાત્મક કે ચિંતાજનક બાબતોને ઠંડી પાડવા કે રોકવા માટે કામે લાગી જાય છે. પરિણામે શરીર જલદી સાજું થઈ જાય છે અને નિરાશ કરનારી લાગણીઓથી બચી શકાય છે. શરીરને આવી અવસ્થામાં આરામ મળે છે. આવો આરામ Healing (રોગશમન) માટે ઉપકારક સાબિત થાય છે.

પ્રેમ કે નાજુક લાગણીઓ કે પછી સેક્સના આનંદની ક્ષણો દરમિયાન ક્રોધ વખતે બને તેના કરતાં અવળું બને છે. સમગ્ર શરીરની પ્રતિક્રિયા આવી પ્રસન્ન ક્ષણો દરમિયાન એવી હોય છે જેને કારણે શાંતિ, પરિતોષ અને પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થાય છે અને મનનો સહકાર મળે તે માટેની અનુકૂળતા સિદ્ધ થાય છે. લોહીના ભ્રમણ પર આવી મન:સ્થિતિની અત્યંત સારી અસર પડે છે.

આશ્ચર્યથી ભવાં ચડે તે વખતે એવું બને છે કે આંખમાં નેત્રપટલ (retina) પર વધારે પ્રકાશ પહોંચે અને અણધારી ઘટના અંગે વધારે વિગતો પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. આવી વિગતોને આધારે શું પગલાં લેવાં તેનો વિચાર થઈ શકે દાખલા તરીકે પોતાની દીકરીને કોઈ બાપ થિયેટરમાં કોઈ છોકરા સાથે બેઠેલી જોઈ જાય ત્યારે એની આંખ પહોળી થઈ જાય અને એક જ ક્ષણમાં વધારે વિગતો મગજને પહોંચાડી દે છે. એ જ રીતે ઘૃણા પેદા થાય તેવી ગંધ કે પરિસ્થિતિમાં પણ લોહીની લીલા જ કામ કરે છે. ચહેરા પર ઘૃણાનો ભાવ પેદા થાય તે માટે ઊપલો હોઠ ભિડાય છે અને નાક ફૂલે છે. આ બધું લોહીના પ્રવાહને કારણે થતું હોય છે. ડાર્વિન કહે છે કે આવું બને તેમાં દુર્ગંધથી બચવાનો સદીઓ જૂનો આદિ-માનવીય પ્રયત્ન રહેલો છે. ઘૃણા કંઈ આજકાલની નથી. બધી જ લાગણીઓ માણસજાત જેટલી જૂની છે. વિગતો બદલાય છે, લાગણીઓ તો જે હજારો વર્ષો પર હતી તેની તે જ છે. બ્લડપ્રેશર (બી.પી.)ની શોધ નવી છે, બ્લડપ્રેશર નવું નથી.

કોઈ દુ:ખદ ઘટના બને કે કોઈનું મૃત્યુ થાય ત્યારે શોક જન્મે તે પણ શરીરમાં જે ખોટ પડી તેને પૂરવા માટેનો પ્રયત્ન ગણાય. શોકને કારણે એકાએક ઊર્જામાં ઓટ આવે છે. જીવવાની ઝંખના ઢીલી પડે છે. ડિપ્રેશન ચડી બેસે છે. માણસ આત્મનિરીક્ષણ કરવા લાગે છે અને જેવી ઊર્જા પ્રાપ્ત થાય કે માણસ ફરીથી કામે લાગે છે. આ બધી માનસિક પરસ્થિતિઓની અસર લોહીના ભ્રમણ પર થાય છે. ઉપરની બધી વિગતોનો સાર એટલો જ કે લોહી અને લાગણી વચ્ચે કલ્પનામાં પણ ન આવે એવો ગાઢ સંબંધ રહેલો છે. લોહીના દબાણ અને લાગણી વચ્ચેનો સંબંધ તો જાણીતો છે. વ્યસન પણ લોહીને કનડે છે. એક મિત્ર કહે છે : હું ઘણી વાર વિચારું છું કે સિગારેટ છોડી દઉં, પરંતુ એવું વિચારવા માટે પણ મારે સિગારેટ પીવી પડે.

માણસનું લોહી પોતાના માલિકને વફાદાર રહેવા પ્રયત્ન કરે છે. એમાં રહેલા શ્વેતકણ રોગનાં જંતુઓની સામે સતત યુદ્ધ કરતાં જ રહે છે. રોગ થાય એનો અર્થ જ એ કે શ્વેતકણોની પાંડવસેના રોગનાં જંતુઓની કૌરવ સેના સામે હારી ગઈ. આપણા શરીરમાં ફરતું લોહી એક રણમેદાન જેવું છે. કોઈ માણસને હજી સુધી ટીબી નથી થયો, એનો અર્થ એટલો જ કે રોગપ્રતિકારક પાંડવસેના હજી હારી નથી. ડૉક્ટરો જેને 'રેઝિસ્ટન્સ' કહે છે તેનું મહત્ત્વ ઘણું છે. આપણી પ્રતિકાર શક્તિનો ઘણો આધાર આપણી લાગણીઓ પર રહેલો છે. શોકમગ્ન અવસ્થા એટલે રોગને આમંત્રણ પાઠવવાની ગુપ્ત તૈયારી. સંસ્કારનો વિકાસ થાય તે સાથે લાગણીઓ પરનું નિયંત્રણ વધતું રહે છે. રડવું આવે તોય માણસ રડવાનું ટાળે છે. ગુસ્સો આવે તોય માણસ ઈજ્જતને ખાતર ગુસ્સો પ્રગટ કરવાનું ટાળે છે. વહાલ ઊપજે તોય ખરાબ લાગશે તેવું વિચારીને માણસ વહાલ કરવાનું ટાળે છે. ખરાબ ન દેખાય તે માટે દેખાડો મદદ આવે છે. બધું દબાવી રાખવું પડે જેથી ભદ્રતા ટકી શકે. આવી સંસ્કારિતા લોહીના ભ્રમણ-સ્વાતંત્ર્ય પર તરાપ મારનારી છે. ચહેરાને મજબૂરીપૂર્વક પ્રસન્ન રાખવો પડે ત્યાં સુધી વાત પહોંચે છે. જ્યારે સામેની વ્યક્તિને લાફો મારવાનું મન થાય ત્યારે પણ તેની પ્રશંસા કરવી પડે છે. આવી ભદ્રતા રોગ વધારનારી છે. લુચ્ચાઈ 'લોહીમાં ન હોય' તોય લુચ્ચાઈ કરવી પડે છે, લાંચ લેવી પડે છે. બૉસને નછૂટકે મસકા મારવા પડે છે. માણસ સતત પોતાની અસલ

લાગણીઓને પ્રતિષ્ઠા ખાતર દબાવતો જ રહે, ત્યારે કશુંક ખોરવાય છે અને ખોટકાય છે. લોકો એને રોગ કહે છે. માનસિક રોગ શરીરના રોગનો જનક હોય છે. ઈર્ષ્યા એસિડિટી વધારે છે. દ્વેષ બ્લડપ્રેશર વધારે છે. તાણ આંતરડાંમાં અલ્સર પેદા કરે છે. ઉચાટ હૃદયને નડે છે. ચિંતાની સીધી અસર પાચનક્રિયા પર પડે છે. માણસ લાગણીના ઉપવનમાં જીવે છે અને લાગણીના વાંસવનમાં બળે છે. ક્યારેક માણસ અંદરથી બળી ગયેલા છતાં ટટાર ઊભેલા વાંસની માફક જીવી ખાય છે. લાગણી અને લોહીને જાળવી લેવામાં આવે તો બેડો પાર!



જીવનની બે પાંખો : પ્રેમ અને ધ્યાન

ક્યારેક ઘરનો ઝાંપો વટાવીને કોઈ અજાણ્યો વાચક દૂર દૂરથી અઢળક અહોભાવ અને આદર સાથે આવી પહોંચે છે. કશુંક એવું લખાઈ જાય છે કે ભોળા વાચકો છેતરાઈ જાય છે અને લેખકને અમથો મહાન માનવા માંડે છે. જે સાહિત્યકાર વાચકોને છેતરે, તે ભક્તોને કે અનુયાયીઓને છેતરનાર સાધુબાવા જેટલો જ નિંદનીય ગણાય. આટલી વાત ધ્યાનમાં રાખીને હવે પછીની વાત વાંચવાની ભલામણ છે.

એક યુવાન થોડીક શ્રદ્ધા સાથે આવ્યો અને સાચકલી જિજ્ઞાસા સાથે મારી સમક્ષ એક પ્રશ્ન રજૂ કર્યો : 'જીવનમાં સ્વસ્થતા જાળવવાની કોઈ ચાવી ખરી?' યુવાને પૂછેલા પ્રશ્નનો કોઈ સ્પષ્ટ જવાબ મારી પાસે ન હતો, પરંતુ ઈજ્જત બચાવવા માટે મને જે જવાબ જડ્યો તે કહીને હું છૂટો પડયો. થોડાક પરિમાર્જન સાથે એ જવાબ અહીં ધરી દઉં છું. એ જવાબ સાથે સંમત થવાની જરા પણ જરૂર નથી. જેને ગળે એ જવાબ ન ઊતરે તે એને કચરાની ટોપલીમાં પધરાવી શકે છે. એટલું ચોક્કસ કે અંતરમાં ઊગેલા શબ્દોનું જો કોઈ મૂલ્ય હોય તો એ જવાબ કદાચ કોઈને ખપ લાગે. હવે કોઈ પણ પ્રકારની ટિપ્પણી વિનાના શબ્દો જ પ્રસ્તુત છે.

યુવાનને મેં સ્પષ્ટ જણાવ્યું કે તેના પ્રશ્નનો જવાબ આપવાનું મારી પહોંચમાં નથી. કોઈ માણસ ગીતા કે ઉપનિષદના વિદ્યાર્થી તરીકે કશુંક લખે તે કંઈ આપોઆપ ઊંચી કક્ષાનો માણસ બની જતો નથી. હા, મિત્રભાવે બે વાતો કરવાની એને છૂટ ખરી. ક્યારેક નાને મોઢે મોટી વાત થઈ જાય ત્યારે પણ એમ કરનારે સતત યાદ રાખવાનું છે કે પોતાનું મોઢું નાના માણસનું મોઢું છે. એટલું ખરું કે નાને મોઢે મોટી વાત કરવાની દરેકને છૂટ છે, પરંતુ મોટી વાતો કરનારો મોટો બની જતો નથી. આટલી સંભાળ વાતો કરનારે રાખવી રહી. હું વિચારો વહેંચનારો છું, ઉપદેશક નથી. હું ઊંચે ચડવાની મથામણ કરનારો છું, પણ ઊંચી કક્ષાનો માણસ નથી.

મારી ઉંમર ૬૭ વર્ષની થવા આવી છે. જીવનના બધા અનુભવો નીચોવીને કહું તો સાર રૂપે કેવળ બે શબ્દો જડ્યા છે : પ્રેમ અને ધ્યાન. કોઈ માને કે ન માને, પણ એટલું સમજાયું છે કે સ્વસ્થ જીવન માટે આ બે બાબતો ઉપકારક છે. શારીરિક આરોગ્યની અને આયુષ્યની જાળવણી માટે પણ બંને ખૂબ ઉપયોગી છે. આ વાતને મેડિકલ સાયન્સનો કેટલો ટેકો છે તેની મને ઝાઝી ખબર નથી. હું કેવળ મારી શ્રદ્ધાયુક્ત હૃદયાનુભૂતિને આધારે મારું વહાણ હંકારી રહ્યો છું. વાત સાવ ખોટી હોવાનો સંભવ છે, પરંતુ જે વાત કરું તેમાં ક્યાંય કોઈને છેતરવાની નેમ નથી.

પ્રેમ જીવન-રસાયણ (elixir) છે. એ જીવન-રસાયણ છે, કારણ કે પ્રેમ જીવનને અર્થપૂર્ણતા અર્પે છે. પ્રેમશૂન્ય જીવન એટલે જ અર્થશૂન્ય જીવન! જે આદમી જીવનમાં કોઈનો પ્રેમ નથી પામ્યો તે લગભગ મરેલો આદમી ગણાય. સંસારમાં ત્રણ કક્ષાનો પ્રેમ જોવા મળે છે :

કક્ષા _ (૧) માતપિતા, મામા-માસી-ફોઈ, ભાઈબહેન કે સંતાનો માટેનો પારિવારિક પ્રેમ, જેમાં લોહીની સગાઈ જવાબદાર છે.

કક્ષા _ (૨) પ્રિયજન કે મિત્ર માટેનો પ્રેમ, જેમાં લોહીની સગાઈને બદલે સૂરદાસ કહે તેવી 'પ્રેમસગાઈ' છે. પતિ-પત્ની વચ્ચેનો પ્રેમ પણ આ કક્ષામાં આવી શકે.

કક્ષા _ (૩) વ્યક્તિ-નિરપેક્ષ (ઈમ્પર્સનલ) એવો પ્રેમ _ જેના સીમાડા વિશ્વવ્યાપી કે ક્ષિતિજ-વ્યાપી હોય. એ પ્રેમનાં મૂળિયાં આત્મપ્રતીતિ કેઆત્મૌપમ્યમાં પડેલાં હોઈ શકે.

આપણા જેવા સામાન્ય માણસો પ્રથમ બે કક્ષાએ પ્રેમ આપે અને પામે તોય બહુ મોટી ધાડ મારી એમ ગણાય. ત્રીજી કક્ષાએ આપણે ભલે ન પહોંચી શકીએ તોય તેનું ધ્યાન રહે તે જરૂરી છે. ઉચ્ચ કક્ષાના સેવકો અને સાધુઓ પોતાના પ્રેમને વ્યાપક બનાવીને અંગત લોભ-મોહથી છૂટકારો મેળવે છે.

પ્રેમની અનુભૂતિ આપણા અસ્તિત્વમાં એવા રહસ્યમય પ્રવાહો વહેતા મેલે છે, જેને કારણે પ્રસન્નતા અને આનંદનાં સ્પંદનો શરીર, મન અને માંહ્યલામાં ફરી વળે. પ્રિયજનની સાથે ગાળેલી ચંદ ક્ષણો દરમિયાન સમય ખરી પડે છે અને અવકાશ પણ ઓગળી જતો જણાય છે. આવું કેમ બને છે? અલૌકિક અધ્ધરતાની એ ક્ષણો જીવનની અન્ય ક્ષણો કરતાં જુદી પ્રતીતિ કરાવનારી કેમ બની રહે છે? એ ક્ષણો દરમિયાન કશુંક એવું બને છે કે જેને કારણે માણસ પૂરી માત્રામાં અને વળી પૂરી સમગ્રતામાં જીવતો હોય છે. આ ચમત્કાર પ્રેમનો છે અને એ ચમત્કાર આરોગ્યપ્રદ, આયુષ્યપ્રદ અને જીવનપ્રદ છે, એવો મને પાકો વહેમ છે. પ્રેમમાં બીજી વ્યક્તિ બીજી નથી રહેતી. એમાં બીજી વ્યક્તિનું દુ:ખ કે સુખ આપણું દુ:ખ કે સુખ બની રહે છે. આમ મારે મન પ્રેમની અલૌકિક અનુભૂતિ ઈશ્વરની અનુભૂતિથી થોડીક જ છેટી એવી દિવ્ય ઘટના છે. પ્રેમસ્વરૂપ પરમેશ્વર સિવાયના બીજા કોઈ પરમેશ્વરની માનવને ગરજ પણ નથી. પ્રેમ એ જ સંસારનું આખરી સત્ય છે. પ્રેમવિહીન જીવન કદી નિરોગી જીવન ન હોઈ શકે. જરાક ઝીણી આંખે આસપાસ જોવાનું રાખીએ તો સમજાશે કે પ્રેમ આપનારાઓ અને પામનારાઓ નિરામય આયુષ્ય ભોગવે એવી સંભાવના વધારે રહે છે.

ધ્યાનની વાતે હું ઝાઝું ન કહી શકું. આજે ટૅક્નૉલૉજીના વિકાસને કારણે આપણી જીવનશૈલીમાં મોટું પરિવર્તન આવ્યું છે. ટૅક્નૉલૉજી રોજ નવી સગવડ લાવે છે અનેપ્રત્યેક સગવડ આપણને બેઠાડુ બનાવે છે. નવીજીવનશૈલીમાં ઉતાવળ, તાણ, હરીફાઈ, ઈર્ષ્યા, સરખામણી અને ઉદ્વેગ વધારે પજવે એવી શક્યતા રહેલી છે. ટૅક્નૉલૉજીને હું 'તાણોલૉજી' કહું છું. કોઈ બૉસ તાણ વગરનો નથી હોતો. કોઈ ગૃહિણી પણ હવે તાણ વગરની નથી હોતી. કોઈ કર્મચારી ઈર્ષ્યામુક્ત નથી રહી શકતો. તાણ આપણો લય ખોરવે છે. રોજ ખોરવાતો લય કાળક્રમે રોગ લાવે છે. ધ્યાન એટલે શું? ખોરવાયેલો લય ફરી પ્રાપ્ત કરવાની અને ન ખોરવાયેલા લયને જાળવી રાખવાની કળાને ધ્યાન કહે છે. ધ્યાનનું ફળ સમત્વ છે. સમત્વ એ જ યોગ છે. જીવનમાં યોગ અને રોગ વચ્ચેની ટક્કર રોજ ચાલતી રહે છે. પોતાની જાતથી કપાઈ ગયેલો (ડિસ કનેક્ટેડ) મનુષ્ય કદી તનનું અને મનનું આરોગ્ય જાળવી ન શકે. આવતાં દસ વર્ષોમાં બધી ઑફિસોમાં, બધી ફૅક્ટરીઓમાં, નિશાળોમાં, કૉલેજોમાં, હૉસ્પિટલોમાં અને કંપનીઓમાં યોગની તાલીમ અવશ્ય સ્થાન પામશે. બૉસ પણ ધ્યાનમાં બેસશે અને પટાવાળો પણ ધ્યાનમાં બેસશે. આ કંઈ ટાઢા પહોરનું ગપ્પું નથી. પ્રેમ એ જીવનની મૂળભૂત જરૂરિયાત છે. ધ્યાન એ જીવનની કળા છે.

રમણ મહર્ષિને કોઈએ પૂછ્યું : 'ધ્યાન ક્યાં સુધી કરવું?' એમણે જવાબ આપ્યો : 'ધ્યાન કરું છું, એવું ભાન ન રહે ત્યાં સુધી.' ધ્યાનની ક્ષણો દરમિયાન આપણો વ્યક્તિગત લય, સૃષ્ટિમાં વ્યાપેલા લય સાથે એકરૂપ થાય છે. એને આપણે લયલીનતા કહી શકીએ. ભજન-

કીર્તન પણ લયલીનતા માટે ઉપકારક છે. મૌન અને એકાંત પણ ઉપકારક છે. સહજ જીવન અને સહજ ધ્યાન! ધ્યાન ન જામે તોય પડતું ન મૂકવું.

પ્રેમનું મહત્ત્વ મને વહેલું સમજાયું, પરંતુ ધ્યાનનું મહત્ત્વ સમજવામાં હું ખાસો મોડો પડ્યો. તેથી જ મને કદાચ ડાયબીટિઝ થયો! ભલે થયો, પરંતુ એને સખણો રાખવામાં મને ધ્યાનની મદદ મળી રહી છે. હું ભલે મોડો પડયો, પરંતુ યુવાનો મારી ભૂલમાંથી જરૂર શીખી શકે છે. એવું બને તો મારી ભૂલ પણ વસૂલ!

ધ્યાનમાં મન જંપી જાય તે મહત્ત્વની વાત છે. વર્ષો પહેલાં કેનેડાના એડમંટન શહેરમાં આવેલી યુનિવર્સિટીમાં શિક્ષણની આંતરરાષ્ટ્રીય પરિષદમાં મારું પેપર રજૂ થયું હતું. એનું મથાળું હતું : 'સાઈકૉલૉજિકલ ફાઉન્ડેશન્સ ઑફ યોગ.' મારી રજૂઆત પૂરી થઈ પછી પ્રશ્નોત્તરી ચાલી. એક બહેને 'ધ્યાન'ની વ્યાખ્યા પૂછીને મારી મૂંઝવણ વધારી દીધી. મને વ્યાખ્યાનો ખ્યાલ ન હતો. ભગવાન મદદે આવ્યો અને જવાબમાં મારાથી બોલાઈ ગયું : 'મેડિટેશન ઈઝ પુટિંગ યોર મેન્ટલ કાર ઈન ન્યુટ્રલ ગિયર.' જવાબ શ્રોતાઓને ગમી ગયેલો અને મારી લાજ જળવાઈ ગયેલી. સાચું કહું? મને હજી પણ 'ધ્યાન' એટલે શું તેની પાકી ખબર નથી.

એટલું સમજાય છે કે ધ્યાનની અવસ્થામાં ત્રણ બાબતો મદદરૂપ થાય છે : (૧) એકાંત (૨) મૌન અને (૩) શાંતિ. આજના ધમાલિયા જીવનમાં આ ત્રણે બાબતો દોહ્યલી બની ગઈ છે. માણસ એકલો જ નથી પડતો. વારંવાર કહેતો રહ્યો છું કે બાથરૂમનું મહત્ત્વ ઘણું છે કારણ કે એ એક એવી જગ્યા છે, જ્યાં માણસ પોતાની જાત સાથે મૈત્રી કેળવી શકે છે. 'સ્વ' સાથેના પરિચયની દૃષ્ટિએ ઘરના બધા ખંડો કરતાં ઘરનો બાથરૂમ વધારે અગત્યનો છે. 'સ્વ' સાથેની દોસ્તીમાં શારીરિક નગ્નતા પણ થોડીક મદદરૂપ થાય છે. કદાચ શારીરિક નગ્નતા, માણસને ખબર ન પડે તેમ મનની નગ્નતાને ટેકો આપે એમ બને. આવી મનો-શારીરિક નગ્નતા ધ્યાન માટે ઉપકારક બને એ શક્ય છે. એકાંત હોય ત્યાં મૌન આપોઆપ પ્રગટે છે, પરંતુ એ સ્થૂળ મૌન છે. સ્થૂળ મૌનનો સંબંધ ન બોલવા સાથે છે. સૂક્ષ્મ મૌનનો સંબંધ વિચારોની વખારથી બચવા સાથે છે. ધ્યાનમાં સૌથી મોટી પજવણી વિચારોની હોય છે. મન ક્યાંથી ક્યાં પહોંચી જાય છે? મહાનગરોમાં શાંતિ લાવવી ક્યાંથી? અશાંત અને ઉદ્વેગયુક્ત મન ધ્યાનમાં પણ સતત કૂદકા મારતું રહે છે.

શરૂઆતની નિષ્ફળતાઓ છતાં ધ્યાન છોડવાનું નથી. મન જંપી જાય ત્યારે વિચારોની અવરજવર ઓછી થાય છે. વિચારોનો ટ્રાફિક ઓછો થાય તે ઘટના પણ મૂલ્યવાન છે. મનનો ઉશ્કેરાટ જેટલો શમે અને મનના દોડંદોડા શાંત પડે તેની શરીર પર હકારાત્મક અસર પડે છે. સુરતથી અમદાવાદ ટ્રેનમાં જવાનું બને ત્યારે રોકડા પાંચ કલાક પ્રાપ્ત થાય છે. ધ્યાન કરવા માટેની આવી તક ક્યારે મળશે? ક્યારેક બેસવાની સારી જગ્યા ન મળે તોજ્યાં ઊભા હોઈએ ત્યાં ધ્યાનસ્થ ચિત્તે ઊભા રહેવામાં પણ લાભ છે. આસપાસ ઘોંઘાટ છે, ભીડ છે, હલચલ છે અને ફેરિયાઓની અણગમતી ખલેલ છે. એવી પરિસ્થિતિમાં પણ શાંતિથી ઊભેલો સ્વસ્થ માણસ ક્યારેક તમે જોયો છે? એ સ્વસ્થ માણસ સાધુ જ હોય એવું નથી. ઘણુંખરું એ સંસારી જ હોવાનો. આવા સ્વસ્થ સંસારી લોકોની સંખ્યા વધતી રહે એમાં જ દેશનું કલ્યાણ છે. એ અવસ્થામાં ધ્યાન ન લાગે તોય ધ્યાનના કેટલાક લાભો મળે છે.

ધ્યાન માટે અંધારું ઉપકારક ગણાય. અંધારું સ્વભાવે એકાંતનું પરમ મિત્ર ગણાય. સૂર્યોદય પહેલાંનું આછું અજવાળું અને સૂર્યાસ્ત પછીનું આછું અંધારું ધ્યાન માટે સૌથી અનુકૂળ સમયગાળો ગણાય. દિવસની દોડધામ શરૂ થાય તે પહેલાં પથારી છોડીને વહેલી સવારની શાંતિમાં એકલો બેઠેલો માણસ અડધા કલાક માટે સાધુ બની રહે છે. આવી શરૂઆત કર્યા

પછી અડધા કલાકની એ હંગામી સાધુતાનો ગાળો લંબાતો જાય એ રીતની દિનચર્યા જાળવતાં રહીને ધ્યાનને માર્ગે આગળ વધવાનું છે. ધ્યાન દરમ્યાન શ્વાસોચ્છ્વાસની પ્રક્રિયાને સાક્ષીભાવે જોવાની ટેવ પાડવાની છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિ તરફથી સમગ્ર દુનિયાને મળેલી મૂલ્યવાન ભેટ પ્રાણાયામ છે. જેને પશ્ચિમના લોકો 'ઑક્સીજન' કહે છે તેને ભારતના લોકો પ્રાણવાયુ કહે છે. યોગી તો 'પ્રાણવાયુ'ને બદલે 'પ્રાણ' શબ્દ જ પ્રયોજીને કહે છે : 'હવે પ્રાણ અંદર લો.' માણસ પાણીમાં ડૂબકી લગાવે અને એકાદ મિનિટ બહાર ન આવે ત્યારે એને સમજાય છે કે 'પ્રાણ' એટલે શું. આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસ થકી આપણે સીધી રીતે કોઈ મૂળ સ્રોત (source) સાથે જોડાયેલાં છીએ. શ્વાસનો સેતુ તૂટે તેને જ લોકો મૃત્યુ કહે છે. આમ 'પ્રાણાયમ'નો સંબંધ આપણા આયુષ્ય સાથે છે. પ્રાણાયમનો અભ્યાસ આયુષ્યવર્ધક અને વળી આરોગ્યવર્ધક છે. પ્રાણાયામ અને ધ્યાન જેવી બે બાબતોના સેવન થકી માણસ લાંબું જીવી શકે અને રોગથી બચીને જીવી શકે.

આજનો માણસ બધાં જ કામો બેધ્યાનપણે કરતો રહે છે. એ ખાતી વખતે ઠરીને ખાતો નથી, વાંચતી વખતે એકાગ્રપણે વાંચતો નથી, ચાલતી વખતે એ કેવળ ચાલતો નથી તેથી ઠોકરાય છે અને પડે છે. ઝેન સાધુઓ ચાલવાની સ્થૂળ ક્રિયા સાથે 'વૉકિંગ મેડિટેશન'નો અભ્યાસ કરે છે. જ્યાં બધું જ બેધ્યાનપણે થતું રહે ત્યારે ધ્યાન શી રીતે જામે? ભલે ન જામે, પરંતુ આપણે આટલું તો કરી જ શકીએ:

- દિવસમાં એકાદ કલાક કેવળ આપણી જાત માટે અલાયદો રાખીએ.
- ઘરનાં સૌ જંપી ગયાં હોય ત્યારે સુખાસનમાં બેસીને શાંત ચિત્તે આપણા સહજ લયને પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણી જાતને કોઈ અજ્ઞાત પરમ સત્તા સમક્ષ ખુલ્લી મૂકી દઈએ.
- વિચારો ન પજવે તે માટે કોઈ સારું દૃશ્ય, કોઈ સારી ઘટના કે કોઈ આદરણીય મહામાનવનું સ્મરણ કરીને તેના પર ચિત્તને એકાગ્ર કરીએ.
- ગોળાકાર પૃથ્વીના કોઈ સ્થાન પર સાવ એકલા બેઠા હોઈએ એ રીતે અનંતના પરિચયમાં આવીએ.
- આપણે જે 'છીએ' તે જ આખરે 'છીએ.' આપણે જે 'નથી' તે બનવાનાં ફાંફાં શા માટે?
- બધા માનવસંબંધો, બધી વૃત્તિ-પ્રવૃત્તિઓ અને બધાં જ વળગણો ખરી પડે પછી જે બચે તે જ ખરેખર આપણું છે.
- આપણે ભલે પરપોટો હોઈએ, પરંતુ પ્રત્યેક પરપોટાનું કુળ મહાસાગરનું ગણાય. ધ્યાન જામે કે ન જામે, પરંતુ પરપોટાને પોતાની ખાનદાની અંગે હળવી સભાનતા રહે તોય ઘણું છે. વેદના ઋષિએ વિશ્વના સૌ માનવોને 'અમૃતનાં સંતાનો' કહ્યાં છે.
- જીવનનો સાર બે વાતોમાં સમાયેલો જણાય છે :

(૧) ધરાઈને પ્રેમ કરો

(૨) જે કંઈ કરો તે ધ્યાનમય બનીને કરો.

જીવનની માવજત વગર જીવનના આનંદની ઉપાસના શક્ય નથી. પ્રેમ અને ધ્યાન ભેગાં મળે ત્યારે આનંદ પ્રગટે એમ બને.

•••